



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS  
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE**

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA  
FORMACIÓN INICIAL DE ESTUDIANTES  
DE LA FACULTAD DE SALUD Y CIENCIAS  
SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ 2017.**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL  
GRADO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE  
PROFESOR DE EDUCACIÓN  
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**INTEGRANTES:**

**GODOY ARENAS VALENTINA  
GONZÁLEZ LIZANA FELIPE  
SANHUEZA JIMÉNEZ CARLOS  
SOLAR GONZÁLEZ SEBASTIÁN  
TAPIA MOYA ALEXIS**

**DIRECTORA DE SEMINARIO:  
ELVIRA PALMA GAJARDO.**

**SANTIAGO DE CHILE, 2017.**



## **Agradecimientos.**

Para todas esas personas que ofrecieron su ayuda y soporte en los momentos que más lo necesitamos. La gratitud nos hace más humanos, mejora el bienestar y las relaciones entre personas, es por esto que agradecemos a todos aquellos que nos ayudaron y guiaron de manera desinteresada, brindarles nuestras más sinceras gratitudes; especialmente a nuestras madres Patricia, Alicia, Solange, Pamela y Marta y a nuestros padres Carlos, Iván, Alexis, Hernán y Ricardo, por su comprensión y ayuda fundamental en este proceso de nuestras vidas. Diversas han sido las enseñanzas entregadas por ellos, principalmente la de encarar las adversidades de la vida sin darnos por vencido en este arduo camino. Nos han formado para ser todo lo que somos hoy en día, nos entregaron principios, valores y conocimientos que llevaremos de por vida. Descubrimos la perseverancia y el esfuerzo día a día, todo esto con una gran cuota de amor, sin pedir nunca nada a cambio, por esto y por muchas cosas más, solo nos queda decir gracias. Por otro lado, queremos agradecer al profesor Fernando Maureira, quien estuvo para nosotros durante todo el año y en cada momento en el que necesitábamos de su ayuda, por lo que estamos completamente agradecidos; además, queremos agradecer a nuestro director de carrera el profesor Luis Valenzuela, quien nos guio durante todo este proceso en nuestra investigación, dándonos su apoyo constantemente. Asimismo, queremos agradecer profundamente a nuestra directora de tesis, la profesora Elvira Palma, quién nos brindó su apoyo incondicional, buscando siempre sacar lo mejor de nosotros. Muchas Gracias a todos.

<b>ÍNDICE.</b>	<b>Páginas</b>
1. RESUMEN/ ABSTRACT.....	7
2. INTRODUCCIÓN. ....	8
<b>3. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE ESTUDIO.</b>	
3.1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN. ....	10
3.2. JUSTIFICACIÓN. ....	12
3.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN. ....	14
3.3.1. OBJETIVOS GENERALES. ....	14
3.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. ....	14
3.4. HIPÓTESIS. ....	15
<b>4. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.</b>	
4.1. SALUD. ....	17
4.1.1. COMPONENTES DE LA SALUD.....	19
4.1.2. ACLARACIÓN DE CONCEPTOS.....	20
4.2. PARTICIPACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE EN LA RED DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS AMÉRICAS.....	22
4.3. EDUCACIÓN UNIVERSITARIA EN CHILE. ....	24
4.3.1. UNIVERSIDAD CATÓLICA CARDENAL RAÚL SILVA HENRÍQUEZ.....	25
4.3.2. HISTORIA.....	26
4.3.3. MODELO DE FORMACIÓN DE LA UCSH. ....	27
4.3.4. CARRERAS DE PSICOLOGÍA, SOCIOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL, ENFERMERÍA, FONOAUDIOLOGÍA Y	

KINESIOLOGÍA.....	32
4.3.5. PERFIL DE EGRESO.....	32
4.4.    INVESTIGACIONES SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN CHILE.....	36
4.5.    TIPOS DE INSTRUMENTOS PARA EVALUAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	38
4.6.    BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	40
4.6.1. DESDE LO COGNITIVO.....	40
4.6.2. DESDE LO PSICOLÓGICO.....	41
4.6.3. DESDE LO FISIOLÓGICO.....	41
4.6.4. DESDE LO SOCIOECONÓMICO.....	42
<b>5.    CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.</b>	
5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	44
5.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
5.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	46
5.4. POBLACIÓN, MUESTRA.....	47
5.5. INSTRUMENTOS.....	47
5.6. PROCEDIMIENTOS.....	49
5.7. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.....	49
<b>6.    CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.</b>	
6.1. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	52
6.2. FACILITADORES U OBSTACULIZADORES DE LA RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	53
6.3. FACILIDADES Y DIFICULTADES EN LA APLICACIÓN DE LAS DIVERSAS TÉCNICAS UTILIZADAS.....	53

6.4.	ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DEL MATERIAL DE INVESTIGACIÓN.....	53
6.5.	RESULTADOS ARROJADOS POR LA MUESTRA.....	54
6.5.1.	RESULTADOS DEL ANÁLISIS DESDE EL EJE I: IDENTIFICACIÓN.....	54
6.5.2.	RESULTADOS DEL ANÁLISIS DESDE EL EJE II: CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA.....	56
6.5.3.	RESULTADOS DEL ANÁLISIS DESDE EL EJE III: ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE.....	58
6.5.4.	RESULTADOS DEL ANÁLISIS DESDE EL EJE IV: CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS.....	70
6.5.5.	RESULTADOS DEL ANÁLISIS DESDE EL EJE V: PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD.....	101
<b>7.</b>	<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.</b>	
7.1.	CONCLUSIONES.....	124
7.2.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	127
7.3.	LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	130
7.4.	PROYECCIONES.....	131
<b>8.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>132</b>
<b>9.</b>	<b>ÍNDICE DE TABLAS.</b>	
9.1.	EJE I: IDENTIFICACIÓN.....	139
9.2.	EJE II: CARACTERIZACIÓN SOCIO-ECONÓMICA.....	139
9.3.	EJE III: ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE.....	139
9.4.	EJE IV: CONSUMO TABACO-ALCOHOL-DROGAS.....	140

9.5. EJE V: FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD.....	143
<b>10. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>148</b>

## **RESUMEN**

Esta investigación es de tipo cuantitativa y de carácter descriptivo, estas dos características permitirán usar la recolección de datos para probar la hipótesis y describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos, que ayudarán para el desarrollo de la investigación. El propósito de ésta investigación, es conocer las diferencias sobre los hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios de dos facultades; se enfatiza la importancia de la prevención y promoción de hábitos de vida saludable en las universidades chilenas, para el cambio de conductas relacionadas a la ingesta de alimentos saludables a través de la “Guía para Universidades Saludables”, servirá de apoyo para el aporte en las discusiones que surgirán además, de los resultados obtenidos por la muestra.

## **ABSTRACT**

This research is quantitative type and descriptive character, these two features allows to use data collection to test the hypothesis, and describe phenomenons, situations, contexts and events, which will help the development of the research. The purpose of this investigation it is to know the differences about healthy lifestyle habits in university students from two faculties; it emphasizes the importance of prevention and promotion of healthy lifestyle in Chilean universities, for behavior change related to the consumption of healthy foods through the Guide to Healthy Universities, which will serve as a support for the contribution in the discussions that arise also from the results obtained for the sample.

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación, muestra un estudio respecto de los hábitos de vida saludable, la cual se compone de diversos estudios que recolectarán información relevante para la comprensión de éste tema; dando así, resultados variados que mostrarán la realidad en la que los estudiantes universitarios están sumergidos.

La investigación va dirigida a conocer los hábitos de vida saludable en la formación inicial de estudiantes de la facultad de salud y ciencias sociales de la Universidad Católica Silva Henríquez 2017, las cuales se escogieron 3 carreras de cada facultad, siendo de ciencias sociales las carreras de psicología, sociología y trabajo social, mientras que en la facultad de salud se seleccionaron las carreras de kinesiología, fonoaudiología y enfermería.

El objetivo de esta investigación pretende dar a conocer las diferencias que existen entre tres carreras de la Facultad de Salud y tres carreras de la Facultad de Ciencias Sociales de la UCSH del año 2017.

Considerando la problemática presente, se abordarán distintos temas con respecto al estilo de vida que llevan los estudiantes universitarios, y desde aquí se conocerán los hábitos de vida saludable para luego ser comparados entre facultades.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Pregunta de investigación.**

Según los resultados entregados por la Organización Mundial de la Salud OMS (2016), Chile se considera como el país más sedentario, ocupando el primer lugar en índices de obesidad a nivel latinoamericano y un tercer lugar a nivel mundial después de Estados Unidos y México. Según un informe realizado por la Food and Agriculture Organization FAO (función supranacional que funciona bajo el amparo de la Organización de Naciones Unidas ONU) y la Organización Panamericana de la Salud OPS (2017), Chile posee la mayor tasa de obesidad en Sudamérica, con un sobrepeso de alrededor del 63% de la población.

El Ministerio de Salud MINSAL (2015), menciona que “más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad cuando tienen más de 15 años y más del 80% de nuestra población es sedentaria” (p. 5); además agregó que “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco” (p. 8).

Sin embargo, a pesar de todos los resultados entregados por las distintas organizaciones y la opinión de expertos, la población chilena aún no logra crear hábitos de vida saludable que puedan cambiar el estilo de vida que llevan hoy en día.

Llevar un estilo y un hábito de vida saludable, está relacionado con disminuir enfermedades crónicas no transmisibles tales como obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Un punto crítico en esta situación de buenos hábitos, ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria donde los estudiantes pasan de una rutina de actividad física regulada por el

colegio, a una rutina cargada de inactividad física en la universidad. (Espinoza, Gálvez, McMillan y Rodríguez, 2011).

Es por esto, que es importante considerar que la enseñanza de hábitos de vida saludable es esencial para los estudiantes universitarios, ya que son propensos a una mala nutrición, por lo que no consumen colaciones entre las comidas, algunos no toman desayuno, ayunan por largas horas, al tener poco tiempo prefieren consumir comida rápida, debido al tiempo de demora con respecto a una comida casera y además no realizan ejercicios físicos, por lo que es esencial identificar la situación actual nutricional y la frecuencia de actividad física de los universitarios (Rodríguez y cols., 2013).

A partir de todos estos datos, surgió la siguiente pregunta de investigación:

¿Existen diferencias en los hábitos de vida saludable de los estudiantes de seis carreras universitarias de la Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez en el año 2017?

## **1.2 Justificación.**

A partir de la Encuesta Nacional de Salud (ENS), realizada por el MINSAL en una muestra de la población chilena el año 2003, en jóvenes de 17 a 24 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanzaba un 25,4%. Por otro lado, el sedentarismo fue muy elevado, ya que afectaba al 82% de los jóvenes (MINSAL, 2003, citado en Olivares, 2008).

El ejercicio físico apropiado y personal, realizado con constancia, en forma permanente y progresiva, queda demostrado científicamente que existe un incremento y desarrollo equilibrado para preservar el funcionamiento perfecto de los aparatos y sistemas del cuerpo humano, principalmente el cardiovascular y músculo esquelético; disminuye el peligro de enfermedades crónico degenerativas; mejora el control de dichas enfermedades; aportan al bienestar cerebral y psicológico; aumenta el estado de ánimo; mejora la autoestima y da una apreciación positiva sobre la imagen corporal (Devís y Peiro, 1997, citado en García, Fonseca, 2012).

Entre otros beneficios a raíz de diversas investigaciones realizadas, se demuestra el fuerte impacto que posee la actividad física sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico, es por esto que, estudios desarrollados en los Estados Unidos por la Universidad de Illinois, determinaron que a mayor actividad aeróbica existe menor degeneración neuronal.

Un trabajo realizado por la Universidad de Handa (Japón), demostró con jóvenes que realizaron actividad física durante 30 minutos, 3 veces por semanas por 3 meses, obtuvieron una mejor función del lóbulo frontal del cerebro, esto fue comprobado a través de pruebas de inteligencia específicas (Kubota,2002).

Además se encontró una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en estudios realizados por el Departamento de Educación del Estado de California en los Estados Unidos, que refuerzan la idea de dedicar un tiempo a la actividad física, ya que trae beneficios en el rendimiento académico de los estudiantes (Ramírez, 2004, citado en García, Fonseca, 2012).

### **1.3. Objetivos de la investigación.**

#### **1.3.1 Objetivos Generales.**

- Determinar las diferencias que existen en los hábitos de vida saludable en estudiantes de tres carreras de la Facultad de Salud: Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología; y tres carreras de la facultad de Ciencias Sociales: Psicología, Sociología y Trabajo Social, de la UCSH en el año 2017.

#### **1.3.2 Objetivos específicos.**

- Conocer los hábitos de vida saludable de los estudiantes de las facultades de Salud y la Facultad de Ciencias Sociales.
- Comparar los hábitos de vida saludable entre los estudiantes de la Facultad de Salud y la Facultad de Ciencias Sociales.
- Comparar los hábitos de vida saludable según género de los estudiantes de las facultades de Salud y la Facultad de Ciencias Sociales.
- Comparar los hábitos de vida saludable según años que cursan los estudiantes de las carreras de las facultades de Salud y la Facultad de Ciencias Sociales.
- Comparar los hábitos de vida saludable según las carreras de la muestra.

#### **1.4 Hipótesis.**

H<sub>1</sub>= Existen diferencias en los hábitos de vida saludable entre seis carreras universitarias de la UCSH.

H<sub>01</sub>= No existen diferencias en los hábitos de vida saludable entre seis carreras universitarias de la UCSH.

H<sub>2</sub> = Existen diferencias en los hábitos de vida saludable entre las facultades de salud y ciencias sociales.

H<sub>02</sub>= No existen diferencias en los hábitos de vida saludable entre las facultades de salud y ciencias sociales.

H<sub>3</sub>= Existen diferencias en los hábitos de vida saludable según género de los estudiantes de la muestra.

H<sub>03</sub>= No existen diferencias en los hábitos de vida saludable según género de los estudiantes de la muestra.

H<sub>4</sub>= Existen diferencias en los hábitos de vida saludable según años que cursan en la carrera de la muestra.

H<sub>04</sub>= No existen diferencias en los hábitos de vida saludable según años que cursan en la carrera de la muestra.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO.**

## **2.1 Salud.**

Definición de salud según la OMS (1948, citado en Campo, 2003):

“La salud debe mirarse como bienestar físico, mental y social y no como la ausencia de enfermedad. La salud no debe mirarse como la resultante de un problema fisiológico, corporal y somático, sino en su contexto social y espiritual. La salud es un aspecto humano cuya prevención exige un esfuerzo permanente y activo” (p.3).

La definición anterior, no ha sido modificada desde entonces. Esto muestra la poca evolución del concepto de salud durante la segunda mitad del siglo XX.

Desde esta perspectiva el concepto de salud ha surgido de manera abierta e ingenua, debido a que nace desde una perspectiva humana valiéndose de capacidad para discernir y expresar e incluso valiéndose de su lenguaje, donde además esta definición de salud, entrega un acercamiento a lo que sería la diferencia entre un estado de bienestar y otro de malestar. En la actualidad, el concepto de salud se está cuestionando de la idea que se ha tenido sobre ella desde épocas ancestrales. Originalmente se relacionaba el concepto de salud como ausencia de enfermedad, sin embargo, esta definición ha evolucionado hasta un concepto más en armonía con el pensamiento actual, relacionado con la calidad de vida y el estado de bienestar del individuo (Guerrero y León, 2008).

La definición de salud enunciada por la OMS en 1948 es frecuentemente objeto de críticas. Se dice, por ejemplo, que es un concepto utópico porque ese estado es inalcanzable. Se dice que es imposible medir el nivel de salud de una población a partir de ese concepto, porque las personas no permanecen constantemente en estado de bienestar. Se afirma, la mayor parte de las veces, que se trata de una definición carente de objetividad porque está fundada en un concepto subjetivo que es el concepto de bienestar (Caponi, 1997; Moura, 1984).

“La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más” (Feito, 2000; p. 148).

La salud es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional (Briceño-León, 2000).

Es por esto que es importante mencionar el contraste que tiene el concepto de salud con respecto a los malos hábitos de las personas.

### **2.1.1 Componentes de la salud.**

- **Tabaquismo:** es una alteración conductual crónica, con factores de riesgo genético y ambiental. La principal razón es la adicción a la nicotina (Patkar, Vergare, Batra y colaboradores 2003).
- **Alcoholismo:** es un trastorno en donde el consumo de alcohol va empeorando la salud y el funcionamiento social de la persona, por un período de tiempo” (OMS, 1976).
- **Obesidad y sobrepeso:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS; OPS, 2007).
- **Sedentarismo:** se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada. La llegada de los métodos mecanizados de transporte y trabajo, y el progresivo desarrollo de la sociedad industrial avanzada, han fortalecido las características de la sociedad sedentaria en todos los estratos sociales reduciendo cada vez más las oportunidades de gasto energético en la vida diaria y por ende, llevándolos a una vida más sedentaria (Romero, 2009). “La mínima alteración o movimiento” (OMS, 2002).
- **Vida sedentaria:** La población a nivel mundial no ejecuta actividad física que necesita su cuerpo para obtener beneficios óptimos para la salud. Esto es producto a la escasa actividad física que realiza la población en tiempos de recreación y ocio. Aumentando los niveles de conductas sedentarias en el transcurso de actividades domésticas y laborales (OMS, 2017).

En relación al concepto de salud, surgen de éste otras definiciones, las cuales servirán para aclarar con mayor profundidad el concepto de salud para que así, no sea confundido con otras nociones referidas a la salud.

### 2.1.2 Aclaración de conceptos.

- **Bienestar:** Es la forma en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de enfrentar una vida que tienen motivos para valorar. (Sen, 2011).
- **Salud Física:** Debe entenderse como el correcto funcionamiento fisiológico del organismo, puesto que tiene que ver directamente con el propio cuerpo; con la coraza y con el cual ha transportado desde el día de nacimiento hasta el día de muerte (Velázquez, 2013).
- **Salud mental:** Hace referencia a la manera en que se maneja la vida diaria y la manera en que se relaciona con los demás en diversos ambientes, como por ejemplo, en la familia, la escuela, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la forma en que se equilibran los deseos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para afrontar las múltiples demandas de la vida cotidiana (Velázquez, 2013).
- **Salud espiritual:** Hace referencia a la reflexión de las propias creencias (Velázquez, 2013). Tiene que ver con pasar del “yo creo ser” a “ser lo que soy” (Junquera, 2017).
- **Relación social:** Según Caballo (1986), la conducta o habilidad social es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal en el cual se expresan los sentimientos, las actitudes, los

deseos y las opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado ante una situación, en el cual se procede a respetar las conductas de los otros individuos del grupo social, minimizando la probabilidad de que ocurran problemas futuros.

- **Vida sana:** Se puede definir como mantener un equilibrio entre el ser y el ambiente que les rodea, un balance entre la persona, la relación con los demás y el respeto con la naturaleza (De León, 2006).
- **Hábitos de vida saludable:** Son todos los comportamientos que se poseen y se tienen adquiridos en la cotidianidad y que influyen provechosamente en el bienestar psicológico, físico y social. Aquellos hábitos de vida saludable son principalmente la práctica regular de actividad o ejercicio físico, la alimentación y el descanso (Velázquez, 2013).
- **Estilos de vida saludable:** Hábitos y estilos de vida saludables son descrito como la serie de factores que influyen en la salud (peso, actividad física, higiene, ambiente, etc.); hace referencia a la importancia de la protección de estos factores, en la búsqueda del buen estado de salud y bienestar (ONU, 2013). Se destaca a los estilos de vida como cambios de estado de salud en habitantes con un aumento socioeconómico ventajoso, en el cual los fallecimientos en menor cantidad son por contagio, prestando mayor interés a factores que intervienen directamente (Espinoza, 2004).

Se entiende estilo de vida como conductas personales y sociales de un individuo, en un ambiente determinado por una serie de normas y comportamientos similares (Casimiro y cols., 1999).

El estilo de vida es la forma de vivir adquirida por uno o varios sujetos, que les permite la toma de decisiones pertinentes en diversos ámbitos de su vida cotidiana, (uso tiempo libre, alimentación, tradiciones, hábitos preventivos) (Gutiérrez, 2000).

Según la peculiaridad de cada individuo, se entiende estilo de vida saludable como modelos de conducta que promueven la vida sana, estos son conseguidos de manera interna e involuntaria, mediante un proceso de selección entre la vasta gama de comportamientos inmersos en la sociedad (Gutiérrez, 2000).

El estilo de vida puede considerarse esencial para la promoción de la vida sana, y es por esto, que se realiza una reunión anual con países de América, principalmente para construir en la población una mejor calidad de vida en las personas.

## **2.2 Participación de la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deporte en la Red de Actividad Física para las Américas.**

La Red de Actividad Física para las Américas – Physical Activity Network of the Americas (RAFA-PANA), junto con colaboradores de American College of Sport Medicine (ACSM) y Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), explican que la RAFA-PANA , es una red que fue creada con el objetivo de construir una red de redes nacionales, que integra miembros de instituciones públicas y privadas, ya que busca contribuir a mantener, recuperar y mejorar la salud y calidad de vida en la población de América, a través de la promoción de la práctica regular de actividad física (RAFA-PANA, 2012).

La red, posee una visión y una misión que explica con mayor detalle qué es lo que quiere entregar y proporcionar la red a los países de América.

- Visión: Fomentar la actividad física, para una vida más sana y saludable en la población de las Américas.
- Misión: Incorporar, fortalecer y promulgar las políticas, estrategias y prácticas de las redes locales y nacionales, para la promoción de una vida activa saludable, a través de la motivación y estimulación a la práctica regular de la actividad física, y así colaborar, fortalecer, recuperar y mejorar la salud y la calidad de vida en la sociedad de las Américas. (RAFA-PANA, 2012).

El director de la Escuela de la carrera de Educación Física, Dr. Luis Valenzuela, participó en la reunión anual de RAFA-PANA, la cual se realizó en Buenos Aires, Argentina en el año 2017.

En ésta reunión asistieron países tales como Aruba, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, Estados Unidos, Perú, Puerto Rico, Paraguay y Uruguay.

Cabe destacar que la carrera de Educación Física de la UCSH, pertenece a ésta red desde el año 2010.

En ésta reunión se realizó además, un Congreso Internacional de Salud, Actividad Física y Alimentación, en el cual participó el Dr. Luis Valenzuela presentando los “Hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios de pedagogía, ante las nuevas normativas de consumo de tabaco, alcohol y drogas en Chile a partir del 2012”; donde presentaron los resultados preliminares, realizando un análisis crítico de las consideraciones

que tiene el país para determinar a una población sedentaria (Dirección de Comunicaciones UCSH, 2017).

### **2.3 Educación Universitaria en Chile.**

Es importante considerar el rol de la calidad en la Educación Superior, debido a que es la base para el estudiante universitario, ya que rescata aspectos claves que marcan la competitividad del país. Se espera que Chile, en un futuro no muy lejano, ya no solo sea quien lidere los rankings de competitividad a nivel latinoamericano, si no que sea un ejemplo a seguir por sus pares; desarrollando técnicas que fomenten la calidad de su educación y generen profesionales competentes para desempeñarse eficientemente en el mercado laboral.

Hasta el año 1980, la educación superior chilena se encontraba compuesta por universidades, algunas de las cuales tenían sedes en distintas ciudades del país; principalmente de financiamiento público, como también varias pertenecientes a organizaciones privadas. En la actualidad, el sistema de educación superior chileno expresa cambios significativos en cuanto al número y tipo de instituciones, el volumen de matrícula y la oferta de variadas carreras, entre otros aspectos. Esto debido al nuevo marco normativo el cual permite la creación y funcionamiento de nuevas instituciones privadas que no cuentan con financiamiento estatal, como también se realiza una reestructuración de las universidades estatales existentes en la época (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico, 2013).

Debido a este proceso de reestructuración, las 8 universidades existentes en 1980, se dividen en 25 instituciones; esto mediante un proceso de separación de sedes. Así la Universidad de Chile y la Universidad Técnica del Estado (Universidad de Santiago actualmente), se desvincularon de sus sedes regionales, transformándose en universidades o en institutos profesionales autónomos de financiamiento estatal. A la posterioridad, la Pontificia Universidad Católica de Chile, adopta la misma medida separando sus sedes regionales, las cuales se convierten en Universidades Católicas independientes (OMS, 2013).

A lo largo de este proceso histórico, se crea el Instituto Profesional Blas Cañas, en la actualidad Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez. A continuación se entrega antecedentes relevantes de la UCSH.

### **2.3.1 Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez, UCSH.**

La Universidad Católica Silva Henríquez, UCSH, despliega diversas actividades determinadas a instaurar vínculos dentro como fuera del país, acorde a las orientaciones estratégicas y la importancia que, tanto las autoridades, como la comunidad universitaria proporciona al tema de la internalización. Los adelantos alcanzados en esta área han permitido crecer y acrecentar los procesos formativos y docentes, además de contribuir al conocimiento de los diversos campos, estableciendo programas enfocados en el óptimo desarrollo del país, como también al servicio de grupos y personas más necesitadas de la población.

### **2.3.2 Historia.**

La UCSH es una Corporación de derecho Privado, la cual se origina en el Instituto Profesional de Estudios Superiores, "IPES Blas Cañas", creado en el año 1982 por la Congregación Casa de María Madre de Misericordia.

Posterior a su creación, el IPES Blas Cañas es transferido a la Conferencia Episcopal de Chile, encabezado por la gestión y solicitud del entonces Arzobispo de Santiago, Cardenal Raúl Silva Henríquez.

El IPES Blas Cañas en los años '80 se presenta como una alternativa de Educación superior para muchos estudiantes que no cuentan con los recursos económicos y acotadas posibilidades de formación académica.

En 1990 a manos de la Conferencia Episcopal de Chile se concreta la Corporación Universitaria la cual el 16 de agosto de este ese año comenzó el proceso de acreditación ante el Consejo Superior de Educación. En años posteriores se aprobó su funcionamiento y en el año 1992 se realiza el ingreso de la primera promoción de alumnos a la Universidad Blas Cañas, entretanto el IPES por su parte concluyo su gestión en 1996.

El 7 de enero de 1993, la Conferencia Episcopal aprobó sus estatutos y su declaración de principios. En la misma instancia, es reconocida como Universidad Católica, confirmando su integración a la Conferencia Episcopal y a la Congregación Salesiana.

El 26 de septiembre de 1997 de firmo un acuerdo institucional que entrego la dirección y administración de la Universidad Católica Blas Cañas a la Congregación Salesiana, siempre manteniendo la Conferencia Episcopal su índole de miembro activo.

Más de un siglo transcurrido formando parte de la educación chilena,

los Salesianos asumieron esta experiencia en base a los diversos valores formadores la cual pone hincapié en la formación de jóvenes de escasos recursos y con vocación académica, se estableció que el proyecto educativo la fe de la iglesia se abriría al dialogo con la cultura, las ciencias y las artes.

El 15 de marzo de 1993 con la autorización del Cardenal Raúl Silva Henríquez se llega al hito del cambio de nombre, aprobado por la Conferencia Episcopal de Chile y ratificado en marzo del año 1999 por el Ministerio de Educación. Una vez publicado en el diario oficial el 11 de agosto de 1999, entra en vigencia el nombre de "Universidad Católica Cardenal Silva Henríquez", homenajeando al gran pastor que estuviera tan asociado a su origen.

### **2.3.3 Modelo de Formación de la UCSH.**

La formación del estudiante de la UCSH se especifica en torno a las capacidades genéricas y específicas de la profesión y/o nivel académico de su programa de formación, el que se implementa a través de un Plan de Estudio, elaborado conforme a una modalidad de aprendizaje específica (presencial, semipresencial o virtual), cuya gestión y calidad académica debe ser garantizada transversalmente por las Unidades Académicas (Facultades, Escuelas, Carreras o Institutos), responsables de las actividades curriculares que lo forman. En esta dirección, bajo la lógica de formación integral a que apuesta la UCSH, los Programas de Formación promueven el desarrollo de la capacidad crítica de los estudiantes frente a su realidad, con sensibilidad y opciones éticas que les permitan valorar su acción profesional en relación con los intereses comunes de la sociedad, para operar efectivamente en su

realidad laboral.

Los Programas de Formación de la Universidad Católica Silva Henríquez y sus estudiantes deben caracterizarse por:

- Analizar los conocimientos, fenómenos y procesos desde distintas perspectivas y propios de cada disciplina, incorporando de manera primordial la formación valórica, sello de nuestra universidad católica salesiana, para así responder a las demandas de la sociedad actual.
- Representar como propio el saber teórico y práctico de la disciplina, desarrollando su capacidad analítica, de razonamiento lógico y una reflexión ética, crítica, académica y profesional sobre su propio quehacer, tanto como en una actualización permanente en correlación con los nuevos conocimientos desarrollados en la disciplina.
- Interacción efectiva y creativamente a través del diálogo y el compromiso en equipo, colaborando su saber y reconociendo los aportes de otras personas, otras culturas y otras disciplinas en la comprensión y solución de situaciones sociales y culturales complejas y cambiantes.
- Declarar autonomía en la acción de su profesión, de tal modo que se sienta preparado para una pertinente y responsable toma de decisiones a partir de la complejidad de las diferentes situaciones a las que se enfrenta o desempeña.
- Reconocer la dimensión social y trascendente de la profesión elegida, expresándose en el servicio de aquellos valores humanos, como la defensa de la vida, la dignidad y respeto a toda persona humana; la promoción de aprendizajes en contextos reales, que favorecen

experiencias, demostraciones, aprendizaje significativo, elaboración y validación de un saber; el compromiso con el bien común, la promoción de la justicia y la solidaridad, el fortalecimiento de la familia humana, reconociendo su valor eminente; la protección y el desarrollo de la naturaleza, la búsqueda de la paz, la estabilidad política y una distribución más equitativa de los recursos del mundo, que fundamentan y hacen posible una sociedad justa, democrática y solidaria.

Estas orientaciones, entendidas como un ideal netamente valórico, deben formar los perfiles profesionales, tanto a nivel de la formulación de las competencias universales y específicas que los constituyen, como en las prácticas formativas que involucren el actuar de sus estudiantes, adherido en una comunidad de aprendizaje (UCSH, 2014).

### **Identidad universitaria**

La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), es una unidad de gestión encaminada a apoyar a los estudiantes en su formación humana y profesional, favoreciendo a su desarrollo integral y al incremento de la calidad de vida Universitaria por medio de sus diferentes áreas. Para esto cuenta con las siguientes áreas:

#### **Área de Cultura Juvenil.**

Esta área tiene como orientación el fortalecimiento de la vida e identidad Universitaria a través de la facilitación de instrumentos y la apertura

de espacios de colaboración que ennoblecen al mundo universitario y que permitan una mejor integración con sus compañeros y con la sociedad.

En este sentido, hemos perfeccionado distintas actividades que comprenden la Formación Sociopolítica a través de la entrega de herramientas de liderazgo, el proceso de Fondos Concursables que siembren la creatividad, participación y el emprendimiento estudiantil, Actividades de forma Artística y Talleres tanto recreativos como de formación de corta duración ligados al desarrollo integral de los estudiantes.

### **Área de Deportes y Calidad de Vida.**

Esta área es una unidad multifacética consignada a la creación de actividades deportivas y de fomento de calidad de vida transversal a todos los estudiantes diurnos y vespertinos de nuestra Universidad. Algunas de sus acciones son:

- Selecciones Deportivas.
- Servicios Deportivos gratuitos.
- Torneos Deportivos entre facultades.
- Charlas y Muestras en torno a la promoción de vida saludable.
- Ferias Saludables.

(UCSH, 2017).

Por otro lado, es necesario conocer el proyecto institucional, que dará información más detallada con respecto a los objetivos que tiene propuestos la universidad:

## **Proyecto Institucional**

La UCSH, es una comunidad desarrollada por académicos, estudiantes y personal de apoyo a la gestión, que obtiene la excelencia y la calidad, de sus procesos, y de la vida universitaria, fomentada por la fe, el sello salesiano y por la decisión de ser una institución socialmente comprometido; compone además, una misión y una visión:

- **Misión.**

La misión de la UCSH, es contribuir al desarrollo integral de sus estudiantes, ofreciendo una educación superior de excelencia a todos quienes logren beneficiarse de ella, principalmente a los jóvenes talentosos derivados de sectores socialmente perjudicados, a partir del modelo de formación salesiano inspirado en la razón, el amor y la trascendencia.

- **Visión.**

La Universidad Católica Silva Henríquez, a partir del ideario formativo de Don Bosco y del Sueño de Chile, legado del Cardenal Silva Henríquez, aspira ser reconocida como una Universidad inclusiva y novedosa, que orienta su docencia, investigación y vinculación con el medio al conocimiento, resguardo y promoción de la juventud, la familia, la ecología humana y el bien común (UCSH, 2014).

A partir de esto, es necesario conocer las carreras que compondrán el objetivo de ésta investigación para poder realizar las comparaciones pertinentes con conocimiento de cada una de las carreras.

#### **2.3.4 Carreras de Psicología, Sociología, Trabajo Social, Enfermería, Fonoaudiología y Kinesiología de la UCSH.**

La elección de las carreras hace referencia a la realización de comparaciones entre las facultades de Ciencias Sociales y Ciencias de la salud, en búsqueda de diferencias y similitudes de diversos comportamientos y hábitos de vida de los estudiantes.

A continuación se expresa el perfil de egreso de las carreras expresadas, debido a que es importante conocer si cada carrera tiene una formación integral o le da importancia o no a los hábitos de vida saludable.

#### **2.3.5 Perfil de egreso.**

##### **Perfil de egreso Psicología.**

El perfil profesional que se busca formar y desarrollar en nuestros estudiantes, es aquel que conjuga los saberes, las habilidades y los valores necesarios para la construcción de un conocimiento capaz de enriquecer, actualizar y fortalecer la disciplina psicológica misma. Por otra parte, se espera que los egresados puedan insertarse de manera activa y reflexiva en un medio laboral cambiante y en expansión. De este modo, se espera que los egresados de la carrera de Psicología de la UCSH aporten al desarrollo tanto de la disciplina como de la profesión, con miras a colaborar en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, especialmente de aquellos sectores más vulnerables de nuestra sociedad (UCSH, 2010).

### **Perfil de egreso Trabajo Social.**

El perfil profesional del programa de la carrera de Trabajo Social de la UCSH, conforme al Modelo de Formación de la Universidad, se define en torno a: competencias genéricas, como expresión de la identidad institucional, que son compartidas con el conjunto de los y las estudiantes de esta universidad y transversales a las competencias profesionales y al currículum; y, competencias propias y específicas de esta área de estudio, referidas a destrezas y conocimientos de la profesión y disciplina. En este perfil se conjugan el “saber conocer (capacidad de conocer y comprender en un campo académico determinado); el saber cómo actuar (aplicación práctica y operativa del conocimiento en ciertas situaciones específicas); el saber ser, incorporando los valores como parte integrante de la forma de percibir a los otros y de vivir en un contexto social” (UCSH, 2010).

### **Perfil de egreso Sociología**

El sociólogo de la Universidad Católica Silva Henríquez será un profesional que conocerá en profundidad paradigmas, teorías y metodologías de investigación que le permitirán comprender, analizar e intervenir en los procesos de transformación que experimenta la sociedad actual, ofreciendo distintas lecturas de la realidad, de acuerdo a principios éticos propios de la identidad y misión de la UCSH (UCSH, 2010).

### **Perfil de egreso Kinesiología**

Poseen una amplia base científica que le permite enfrentar el estado actual del conocimiento y su constante evolución. Tienen una capacidad de enfrentar la pérdida de funcionalidad física, mental y social con las mejores técnicas basadas en evidencia. Además, poseen un acabado dominio del movimiento, agentes físicos, técnicas de la rehabilitación, habilidades manuales, que utiliza en la promoción, prevención, curación y rehabilitación de las disfunciones y enfermedades.

Orienta su quehacer profesional para hacer del paciente, el primer agente de su propia salud, con las bases del modelo educativo Salesiano. Entiende su participación individual, grupal como un integrante del equipo de la salud, basado en un criterio epidemiológico que mejore el bienestar y la calidad de vida de la población. En su rol profesional, en el ámbito público y privado, manifiesta una sólida formación ética, respetando la diversidad, demostrando su postura cristiana, humanista e integral del hombre. Manifiesta al alto espíritu de servicio comunitario, reconociendo las necesidades de los jóvenes y de los sectores sociales más desaventajados (UCSH, 2010).

### **Perfil de egreso Enfermería.**

Los egresados de enfermería de la UCSH se destacan por poseer sólidos conocimientos científicos y una formación humanista en la teoría y en la práctica. Así, podrán comenzar su desempeño laboral de manera óptima y ser un aporte real para mejorar el estado de salud de las personas, familias, comunidades y país:

“Formamos profesionales en la gestión del cuidado, que valoren el trabajo en los equipos de salud y/o multidisciplinarios, que se reconozcan como educadores permanentes, capaces de investigar e interesados en el mejoramiento continuo. Además, profesionales conscientes de su trabajo con personas de un contexto determinado, que requieren algún tipo de ayuda, en un marco de respeto, afabilidad y con un alto sentido social” (UCSH, 2010).

### **Perfil de Egreso de Fonoaudiología.**

El egresado de fonoaudiología de la Universidad Católica Silva Henríquez será un profesional con una sólida formación en las áreas de la comunicación humana y sus alteraciones a fin de ser un promotor del desarrollo del bienestar comunicativo de la población, a través de un ejercicio profesional en el que se reconozcan los principios y valores que mueven la acción de los profesionales egresados de esta institución salesiana, y que participen de enfoques transdisciplinarios y comunitarios de atención. En el ámbito del conocimiento se destaca por una sólida formación para enfrentar el abordaje de personas con alteraciones de la comunicación desde una moderna perspectiva clínica y educativa (UCSH, 2010).

Se observa que en los perfiles de las diferentes facultades no existe evidencia que exprese la existencia de algún tipo de educación orientada a los hábitos de vida saludable.

## **2.4 Investigaciones sobre Hábitos de Vida Saludable en Chile.**

Es importante considerar las universidades en Chile que son promotoras de hábitos saludables; es por esto, que la “Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de Educación Superior”, da cuenta de las características de una universidad saludable:

“Las instituciones de Educación Superior promotoras de la Salud, son aquellas que se comprometen con la creación de un entorno y una cultura que fomente la salud y bienestar integral de los miembros que la componen: estudiantes, académicos y funcionarios. Para lograrlo, las universidades comprometidas con esta meta, incorporan este concepto en sus políticas institucionales, en su entorno (lo que incluye las estructuras y procesos) y también en las mallas curriculares explícitas e implícitas” (Lange; Vio, 2006; p.10).

Por otro lado, una investigación (Rodríguez, et.al., 2013) realizada con 799 estudiantes universitarios de 4 instituciones de Valparaíso (Universidad de Playa Ancha, Universidad Católica de Valparaíso, Universidad Técnica Federico Santa María y Universidad de Valparaíso) muestra que los varones realizan casi el triple de actividad física que las damas, siendo el poco tiempo o la pereza, la causa de la poca actividad. En relación a los hábitos de alimentación gran porcentaje de los estudiantes no

lee el contenido alimenticio que poseen las comidas que ingieren, siendo la comida rápida la principal alimentación de los estudiantes, además de la creación de programas permanentes que les permita a los estudiantes interiorizar e incorporar en su vida personal nuevos hábitos o estilos de vida .

Sin embargo, la estrategia nacional de salud para el cumplimiento de los objetivos sanitarios de la década 2011-2020; planteó un Plan Nacional de Salud (MINSAL, 2017), junto con el departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana, proponen que las acciones del Programa de Promoción de la Salud están alineados con el cambio de perfil epidemiológico del país, y se enmarcan en la Estrategia Nacional de Salud 2011-2020, de la meta de Salud Óptima que consiste en desarrollar hábitos y estilos de vida saludables, y que favorezcan la reducción de los factores de riesgo asociados a la carga de enfermedad de la población, tales como el consumo de tabaco, consumo de alcohol, sobrepeso y obesidad, sedentarismo, conducta sexual y consumo de drogas ilícitas.

Junto con esto, el programa también contribuye a mejorar la salud de las personas a través del curso de vida, reducir las inequidades en salud, y fortalecer la institucionalidad del sector salud, incrementando la gobernanza y participación de una manera indirecta (MINSAL, 2017).

## **2.5 Tipos de instrumentos para evaluar los hábitos de vida**

### **saludable.**

A continuación se mencionan tres tipos de instrumentos conformes a la investigación, los cuales fueron aplicados en España y en Chile.

El primero instrumento es una encuesta llamada hábitos de vida saludable en familia, realizada por el ayuntamiento de Alicante en España (2014) que contiene 40 preguntas de diversos temas, los cuales son: 5 preguntas de alimentación básica, 8 preguntas sobre alimentación saludable, 6 preguntas de higiene personal, 5 preguntas de ejercicio físico, 5 preguntas sobre las tareas del hogar, 5 preguntas del uso de la televisión, para finalizar con 6 preguntas de control de las emociones. La encuesta es de carácter anónimo en la cual deben llenar los casilleros en blancos para elegir su respuesta.

El segundo de ellos es una encuesta llamada ¿tienes un estilo de vida saludable?, del proyecto UC saludable: vive tu equilibrio; Pontificia Universidad Católica de Chile (Muñoz, 2006). Consta de 18 preguntas, las cuales en ellas abordan temas como: poseer una buena alimentación, práctica de actividad física, consumo de tabaco, alcohol y drogas. Aquellas preguntas se pueden responder por internet a través de la página de la universidad, basta con seleccionar la respuesta en el casillero, una vez seleccionadas las 18 respuesta se selecciona ver resultados, y la página arrojará los resultados obtenidos en una lista con tus respuestas detalladas al instante.

Por último, el cuestionario para estudiantes universitarios de (Valenzuela, 2008), que consta de 50 preguntas aplicables para toda la muestra, la cual posee la siguiente estructuración:

Eje temático 1: perfil de los encuestados.

Eje temático 2: caracterización socioeconómica.

Eje temático 3: actividad física y deporte.

Eje temático 4: consumo de tabaco alcohol y drogas.

Eje temático 5: promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud.

Aquel cuestionario, permitirá obtener información necesaria para poder evaluar los hábitos de vida saludable de las Facultades de Salud y Ciencias Sociales.

Es por esto que resulta de suma importancia la recopilación de información que permita identificar más a fondo los hábitos de vida saludable de los estudiantes universitarios.

Desde ésta perspectiva, es importante considerar cuáles son los beneficios que trae consigo la práctica de actividad física.

## **2.6 Beneficios de la actividad física.**

La actividad física se ha incrementado últimamente en la sociedad, por diversos factores, ya sea tecnológico o simplemente por el poder adquisitivo de los ciudadanos (Calderón; Frideres; Palao, 2009). Es por esto, que es importante considerar que trae consigo realizar la actividad física, y a partir de aquello, se presentan los beneficios de la actividad física desde distintas perspectivas, que explicarán con mayor detalle la importancia y la incidencia que tiene en las personas.

### **2.6.1. Desde lo cognitivo**

Un estudio realizado con jóvenes adultos que presentaban actitudes sedentarias, a los cuales se les aplicó un protocolo de evaluación cognitiva, antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. El programa consistía en correr mesuradamente por treinta minutos, tres veces a la semana por tres meses, y posterior a eso, se les evaluó nuevamente. Los resultados mostraron un mejor rendimiento a las pruebas que fueron aplicadas después del entrenamiento. Las mejoras fueron principalmente en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo (Ramírez, Vinaccia, Suárez; citando a BrainWork, 2002).

La actividad física provoca que el músculo segregue IGF-1, un factor de crecimiento similar a la insulina, que entra en la corriente sanguínea, llega al cerebro y estimula la producción del factor neurotrófico cerebral, una neurotrofina relacionada con el factor de crecimiento del nervio, localizada principalmente en el hipocampo y en la corteza cerebral (Thayer, 1994).

### **2.6.2. Desde lo psicológico.**

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de situaciones, como por ejemplo el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza, y la mejora del funcionamiento mental (Morilla, 2001).

### **2.6.3. Desde lo fisiológico.**

Realizar actividad física durante la semana, traerá consigo menos lesiones en nuestra adultez, como también darnos energía para poder revitalizar el organismo. El cuerpo durante el entrenamiento libera endorfinas que nos hacen sentir mejor y a su vez nos proveerá de ayuda a la hora de concentrarse y focalizarse, también permite que la mente logre relajarse para adquirir conocimientos de forma más eficiente (Universidad de Chile UCH, 2016).

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso (OMS, 2017).

#### **2.6.4. Desde lo socioeconómico.**

Desde la perspectiva de la socialización, el deporte puede estructurarse en diversas situaciones sociales. Existe un amplio acuerdo en reconocer el elevado potencial socializador del deporte: puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto-concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad (Gutiérrez, 1995). En relación al nivel socioeconómico, la clase alta se inclina por actividades con relación al deporte (Rodríguez y cols., citando a Sanz, 2005), además, se ve que el nivel de actividad física tiene una importante relación con el nivel socioeconómico del sujeto y que cuando mayores sean sus ingresos, menor es el grado de sedentarismo (Rodríguez y cols., citando a Marcus, 1994).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO.**

### **3.1. Tipo de investigación.**

La investigación es de tipo cuantitativa, ya que usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández Sampieri, 2006).

La presente investigación es de carácter descriptiva, la cual busca describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; se refiere a precisar el cómo son y cómo estos se expresan. Los estudios descriptivos buscan establecer las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a un análisis (Danhke, 1989 citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Es decir, miden, evalúan y/o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

Los estudios descriptivos miden conceptos o reúnen información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a las cuales hacen referencias.

Los principales objetivos del estudio descriptivo son:

- Especificar las características de un determinado grupo. Ejemplo, una base de datos obtenidos de los usuarios de determinados servicios públicos se busca el óptimo desarrollo de un perfil de usuarios, "porcentaje de usuarios", respecto a factores de tipo demográfico y socioeconómico.
- Determinar la proporción de gente en una específica población de determinadas características. Ejemplo: Calcular la cantidad de

indígenas del grupo mapuche que trabajan en pedagogías en Chile.

- Vaticinar las ventas de siete años de un determinado producto y utilizarla como base de planificación.

### **3.2. Diseño de la investigación.**

El diseño de la investigación es un diseño transversal con una metodología no experimental. Según Hernández, Fernández y Baptista (2003), se refiere a un diseño no experimental debido a que se caracteriza por ser estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente para después analizarlos; estas definiciones dan cuenta de las características que posee.

El diseño transversal o transaccional, se utiliza cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien, en el cual es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo; se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único.

Su propósito esencial es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado; pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

### **3.3. Variables de investigación.**

- Hábitos de vida saludable.

Los hábitos de vida saludable son todos los comportamientos que poseemos y tenemos adquiridos en nuestra cotidianidad y que influyen provechosamente en nuestro bienestar psicológico, físico y social. Aquellos hábitos de vida saludable son principalmente la práctica regular de actividad o ejercicio físico, la alimentación y el descanso. (Velázquez, 2013).

- Carrera universitaria.

Se le llama carrera a la actividad profesional que necesita de una formación previa y que una vez completado otorga un título profesional, habilitando a la persona graduada a ejercer una profesión (Pérez, 2016).

- Género.

El género, se refiere a los roles socialmente construidos, los comportamientos, actividades y atributos que una sociedad dada considera apropiados para los hombres y las mujeres. Se define masculino para identificar a los varones, y el término femenino para las damas (OMS, 2010).

- Nivel o año en la Universidad.

Tiene que ver con la cantidad de planes de estudios aprobados, lo que lleva consigo la experiencia que tiene el estudiante en la Universidad, es decir, la cantidad de años estudiando en ésta (UCSH, 2014).

### **3.4. Población, muestra.**

La población de estudio comprendió a los estudiantes de seis carreras universitarias de la UCSH, tres de las cuales corresponden a la Facultad de Salud, comprendiendo las carreras de Enfermería, Fonoaudiología y Kinesiología; y tres carreras correspondientes a la Facultad de Ciencias Sociales, abarcando las carreras de Psicología, Sociología y Trabajo Social.

De una población total de 1.390 estudiantes, el tamaño de la muestra calculado (Raosoft, 2004; traducida y adaptada por Lobos, 2005) con un margen de error de un 3%, con un nivel de confianza de un 95% y con una variabilidad conocida de un 50%, arrojó como tamaño de la muestra la cantidad de 604 estudiantes.

### **3.5. Instrumentos.**

El instrumento de evaluación será la cuestionario para estudiantes de la UCSH (Valenzuela, 2008) este, consta de 50 preguntas que se asocian a los hábitos de vida saludable y así poder tener resultados más asociados a esa área. (Cuestionario para Estudiantes Universitarios: ANEXO N°1).

El cuestionario consta de 5 ejes los cuales se profundizarán a continuación.

#### *Eje I: Identificación.*

La identificación está vinculada de un modo con la identidad de la persona, por lo cual es el conjunto de los rasgos propios de un sujeto o de una comunidad, aquellos rasgos caracterizan a la persona o comunidad frente a los demás individuos. (Merino y Pérez 2010).

#### *Eje II: Caracterización socio-económica.*

La caracterización socioeconómica abarca dos dimensiones, una de ellas es la dimensión social y que esta medida por la educación de la persona que constituye el principal sostén del hogar, cónyuge y/o segundo aportante familiar. Mientras que en la otra dimensión, la dimensión económica, esta medida a través de la ocupación del primer y segundo sostén familiar, como a su vez de su patrimonio. (Universidad Nacional del Nordeste, 2010).

*Eje III: Actividad física o deporte.*

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, 2017).

*Eje IV: Consumo de tabaco alcohol y drogas.*

El consumo de tabaco, alcohol y drogas es definido por la OMS en 1994, como “autoadministración de una sustancia psicoactiva”.

*Eje V: Promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud.*

Consiste en un determinado rasgo, característica o exposición de una persona que posea un aumento en su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. (OMS, 2017).

El cuestionario es para ser respondido en 30 minutos, marcando las respuestas en el mismo cuestionario ya que no posee una hoja de respuesta aparte.

### **3.6. Procedimientos.**

El cuestionario, es realizado por los estudiantes de las 6 carreras universitarias antes mencionadas, el lugar de rendición de dicho cuestionario, será la casa de estudio de aquellas carreras, específicamente casa central y Carmen 350, donde se encuentran las facultades correspondientes.

El cuestionario es de carácter individual y anónimo, se realiza en la sala de clases, supervisado por los autores de este proyecto y el profesor de aquella clase. Se explica al grupo en qué consiste el cuestionario y para que se está realizando, se leerá en voz alta las instrucciones, se dispondrá de 30 minutos para rendir el cuestionario, las respuestas serán marcadas con lápiz pasta azul o negro, aquellas dudas se responderán para todo el grupo en el momento, no se deberán dejar preguntas sin responder, aquella persona que termine el cuestionario, podrá salir de la sala hasta que finalicen los 30 minutos, una vez finalizado el cuestionario, se recogen y se les otorga el agradecimiento respectivo por haber sido partícipe de aquel proyecto y por último los cuestionarios serán llevados a un lugar de almacenamiento para luego ser traspasados los datos a un computador.

### **3.7. Plan de análisis de datos.**

Bausela (2005), presenta el programa SPSS: “Un instrumento de análisis de datos cuantitativos”. Para interpretar los datos entregados en la muestra, se utilizará éste programa, debido a que es un instrumento de análisis de datos cuantitativos, que serán de gran ayuda para plasmar y cuantificar mejor los datos.

“El programa SPSS, es un software informático utilizado en métodos de investigación en educación de la licenciatura psicopedagógica; además el programa SPSS junto con el BMDP, son utilizados en investigaciones aplicadas a ciencias sociales, por lo que su uso facilitará el análisis de datos de la investigación” (p.62).

El programa contiene una estructura general, donde entrega una ventana similar a una hoja de cálculo, el cual contiene los datos propiamente tal y variables del archivo junto con las características que las definen. Posee además, tres tareas básicas tales como: archivo de datos, ejecución de un procedimiento estadístico y examinar resultados.

Un editor de datos acompaña a éste programa, el cual, en su estructura, las filas representan casos, las columnas variables, cada casilla contiene un valor y el archivo del editor es siempre rectangular.

Además, el programa SPSS, transforma datos, es decir, detecta y corrige posibles errores, incluso transformaciones pasando por la recodificación de los códigos. Incluye además, modificar archivos de datos, es decir, cambiar el orden o la organización de los casos (p.63-67).

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **4.1 Recolección de información.**

La recolección de la información fue a través de los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario para estudiantes universitarios (Valenzuela, 2008), el cual pasó por el programa SPSS (Bausela, 2005) para obtener los datos necesarios con respecto a la investigación sobre los hábitos de vida saludable.

Para esto, se recolectaron datos desde la hipótesis planteada, para la creación de las variables y los cruces entre ellas.

Las variables principales fueron: Según carrera, año de carrera y género. Las otras variables surgieron según el eje en el que se estaba analizando, es decir, para el primer eje (perfil de los encuestados) se consideró la carrera, el año cursado en la carrera y el género; en el segundo eje (caracterización socioeconómica) se consideró el lugar de procedencia, el colegio de procedencia, la comuna y con quién vive el sujeto. Para el tercer eje (actividad física y deporte), se cruzaron las variables principales antes mencionadas, con variables de la realización de la actividad física, la frecuencia semanal de actividad física o práctica de algún deporte, los motivos por los cuales no aumenta la práctica de actividad física y las acciones que realizaría para fomentar la actividad física dentro de la universidad.

En el cuarto eje (consumo de tabaco alcohol y drogas), se cruzaron las variables principales con 3 grandes dimensiones: Tabaco – Alcohol – Drogas. A partir de esto, las variables principales se cruzaron con consumo de tabaco, edad de inicio, razones por las que consume tabaco y las acciones que realizaría para bajar los índices de consumo de tabaco dentro de la

universidad; además con consumo de alcohol, edad de inicio, razones por las que consume alcohol y qué acciones realizaría para disminuir el consumo de alcohol al interior de la universidad; por último en el quinto eje (promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud), se enlaza con el consumo de drogas, edad de inicio, tipo de droga consumida, razones por las que consume drogas y las acciones que realizaría para disminuir el consumo de drogas al interior de la universidad.

#### **4.2 Facilitadores u obstaculizadores de la recogida de información.**

No fue oportuno el apoyo por parte de las carreras, sin embargo, se logró obtener el permiso para realizar los cuestionarios.

#### **4.3 Facilidades y dificultades en la aplicación de las diversas técnicas utilizadas.**

Las facilidades encontradas fue la buena disposición por parte de los estudiantes para responder los cuestionarios y existió un gran apoyo por parte de los profesores de la carrera.

Y por otro lado, las dificultades fueron obtener y saber utilizar el programa SPSS.

#### **4.4 Estrategia de recolección del material de investigación.**

Entregar información de los resultados sobre los estudiantes a las facultades y carreras correspondientes, para que conozcan la realidad de sus estudiantes y los resultados arrojados en el análisis por carrera y por facultad.

#### 4.5 Resultados arrojados por la muestra.

A continuación se presentan los resultados arrojados con sus respectivos análisis desde cada eje.

##### 4.5.1. Resultados del análisis desde el Eje I: Identificación.

En la tabla n° 1, los resultados de la muestra arrojaron que psicología fue una de las carreras más numerosas con un 27,2% con un total de 164 estudiantes, mientras que la carrera con menos porcentaje fue sociología con un 2,8% que representa un total de 17 estudiantes.

	Frecuencia	Porcentaje
Psicología	164	27,2%
Sociología	17	2,8%
Trabajo social	71	11,8%
Fonoaudiología	120	19,9%
Enfermería	104	17,2%
Kinesiología	128	21,2%
Total	604	100,0%

En la tabla n° 2, muestra el porcentaje de personas de género masculino y femenino, notando claramente que el género femenino predomina notablemente al género masculino con un total del 73,8% del total de 604 encuestados. Los resultados posteriores a esto, tendrán una mayor predominancia en el género femenino.

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	158	26,2%
Femenino	446	73,8%
Total	604	100,0%

La tabla n° 3, muestra la cantidad de personas del género femenino y masculino separado por las seis carreras encuestadas, notando que el género femenino predomina en todas las carreras con un alto porcentaje; junto con esto, se nota claramente que en la carrera de fonoaudiología, el género femenino presenta una mayor predominancia con un 92,5% contra un 7,5% del género masculino de dicha carrera.

<b>Tabla 3. Descripción de la muestra por género según carrera</b>				
		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Psicología	Recuento	45	119	164
	%	27,4%	72,6%	100,0%
Sociología	Recuento	8	9	17
	%	47,1%	52,9%	100,0%
Trabajo social	Recuento	12	59	71
	%	16,9%	83,1%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	9	111	120
	%	7,5%	92,5%	100,0%
Enfermería	Recuento	24	80	104
	%	23,1%	76,9%	100,0%
Kinesiología	Recuento	60	68	128
	%	46,9%	53,1%	100,0%
Total	Recuento	158	446	604
	%	26,2%	73,8%	100,0%

#### 4.5.2. Resultados del análisis desde el Eje II: Caracterización socio – económica.

La tabla n° 4, presenta las principales comunas de procedencia de los encuestados, dando así un universo propuesto de 40 comunas, 5 de las cuales presentaron mayor porcentaje del total de encuestados.

Tabla 4. Principales comunas de procedencia de la muestra		
	Frecuencia	Porcentaje
Puente alto	67	11,1%
Maipú	66	10,9%
Santiago	41	6,8%
La Florida	37	6,1%
San Bernardo	26	4,3%

La tabla n° 5, muestra el tipo de establecimiento educacional de procedencia de la muestra, dando así que los estudiantes encuestados mayoritariamente provienen de colegio Subvencionados con un 71,5% versus un 5,5% que son provenientes de colegios particulares.

Tabla 5. Tipo de establecimiento de procedencia de la muestra		
Colegio	Frecuencia	Porcentaje
Particular	33	5,5%
Subvencionado	432	71,5%
Municipal	138	22,8%
Total	603	99,8%
No contesta	1	0,2%
Total	604	100,0%

La tabla n° 6 nos muestra con quien viven los encuestados donde el mayor porcentaje vive con sus padres con un 52,6% del total de la muestra sin embargo el menor porcentaje nos muestra que solo vive con su padre (3,1%).

<b>Tabla 6. Personas con quien viven los integrantes de la muestra</b>			
	<b>¿Con quién vives?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
	Con mis padres	318	52,6%
	Sólo con mi madre	137	22,7%
	Sólo con mi padre	19	3,1%
	Con otro familiar	42	7,0%
	Otros	88	14,6%
	Total	604	100,0%

La tabla n°7, plasma el lugar de procedencia de los encuestados, resultando así que predominan los alumnos que provienen de zonas urbanas superando así el 80% del total de la muestra.

<b>Tabla 7. Lugar de procedencia de la muestra</b>			
	<b>Lugar</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
	Urbano	512	84,8%
	Rural	89	14,7%
	No sabe	3	0,5%
	Total	604	100,0%

#### 4.5.3. Resultados del análisis desde el Eje III: Actividad física o deporte.

Según los resultados de la muestra en la tabla n° 8, para la pregunta sobre si los estudiantes realizan actividad física, el 37,7% respondió que no realiza actividad física; por otro lado, aquellos que sí realizan actividad física con mayor porcentaje lo hacen 2 veces por semana.

Tabla 8. Realizas actividad física o deporte.		
	Frecuencia	Porcentaje
No realizo	228	37,7%
1 vez por semana	107	17,7%
2 veces por semana	119	19,7%
3 veces por semana	84	13,9%
4 veces por semana	36	6,0%
5 o más veces por semana	30	5,0%
Total	604	100,0%

La tabla n° 9, muestra que la carrera que no realiza actividad física con el mayor porcentaje es Psicología con un 52,4%; por otra parte, el porcentaje más bajo es la carrera de kinesiología con un 25,8%.

Es importante destacar que el porcentaje más alto con respecto a quienes sí realizan actividad física fue de un 28,8%, dos veces por semana, la carrera de Enfermería queda en primer lugar. Además, es importante identificar que las carreras que corresponden a la facultad de Ciencias Sociales, son las que menos realizan actividad física, con porcentajes notoriamente más altos que las carreras que corresponden a la facultad de Salud.

<b>Tabla 9. Realizas actividad física o deporte por carrera.</b>								
		Realizas actividad física						Total
		0	1	2	3	4	5	
Psicología	Recuento	86	24	23	20	7	4	164
	%	52,4%	14,6%	14,0%	12,2%	4,3%	2,4%	100,0%
sociología	Recuento	8	4	2	2	1	0	17
	%	47,1%	23,5%	11,8%	11,8%	5,9%	0,0%	100,0%
trabajo social	Recuento	36	19	6	6	2	2	71
	%	50,7%	26,8%	8,5%	8,5%	2,8%	2,8%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	32	28	31	16	7	6	120
	%	26,7%	23,3%	25,8%	13,3%	5,8%	5,0%	100,0%
Enfermería	Recuento	33	15	30	17	3	6	104
	%	31,7%	14,4%	28,8%	16,3%	2,9%	5,8%	100,0%
kinesiología	Recuento	33	17	27	23	16	12	128
	%	25,8%	13,3%	21,1%	18,0%	12,5%	9,4%	100,0%
Total	Recuento	228	107	119	84	36	30	604
	%	37,7%	17,7%	19,7%	13,9%	6,0%	5,0%	100,0%

0= no realiza; 1=una vez por semana; 2= dos veces por semana;  
3=tres veces por semana; 4=cuatro veces por semana;  
5=cinco o más veces por semana.

La tabla n° 10, representa el contraste que existe con respecto a no realizar actividad física entre damas y varones, mostrando una diferencia de un 20,2%, ubicando al género masculino por debajo del femenino, es decir, el género femenino es el que menos realiza actividad física con un 43%.

<b>Tabla 10. Realizas actividad física o deporte según género</b>				
		Género		Total
		Masculino	Femenino	
No realizo	Recuento	36	192	228
	%	22,8%	43,0%	37,7%
1 vez por semana	Recuento	27	80	107
	%	17,1%	17,9%	17,7%
2 veces por semana	Recuento	35	84	119
	%	22,2%	18,8%	19,7%
3 veces por semana	Recuento	25	59	84
	%	15,8%	13,2%	13,9%
4 veces por semana	Recuento	19	17	36
	%	12,0%	3,8%	6,0%
5 o más veces por semana	Recuento	16	14	30
	%	10,1%	3,1%	5,0%
Total	Recuento	158	446	604
	%	100,0%	100,0%	100,0%

Según los resultados de la tabla n° 11, en el primer año los estudiantes no realizan actividad física con un porcentaje de 39%, sin embargo, es bastante cercano con respecto a los porcentajes de los años posteriores.

<b>Tabla 11. Realizas actividad física o deporte por año de estudio.</b>						
		Año de estudio				Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	
No realizo	Recuento	71	49	74	34	228
	%	39,0%	36,6%	38,9%	34,7%	37,7%
1 vez por semana	Recuento	35	25	33	14	107
	%	19,2%	18,7%	17,4%	14,3%	17,7%
2 veces por semana	Recuento	36	24	39	20	119
	%	19,8%	17,9%	20,5%	20,4%	19,7%
3 veces por semana	Recuento	24	19	22	19	84
	%	13,2%	14,2%	11,6%	19,4%	13,9%
4 veces por semana	Recuento	11	8	14	3	36
	%	6,0%	6,0%	7,4%	3,1%	6,0%
5 o más veces por semana	Recuento	5	9	8	8	30
	%	2,7%	6,7%	4,2%	8,2%	5,0%
Total	Recuento	182	134	190	98	604
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla n° 12 se muestra el total de los 604 estudiantes encuestados, distribuidos por los motivos que ellos consideraron más relevante con respecto al no aumento de la práctica de actividad física, destacando con un gran número de 371 estudiantes, respondiendo que no tienen tiempo para realizar actividad física.

<b>Tabla 12. Motivos por los cuales no aumenta la práctica de actividad física</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
No tengo tiempo	371	61,4%
No me interesa	5	0,8%
No me motiva	23	3,8%
Mi salud no me lo permite	9	1,5%
No tengo un lugar en la universidad	4	0,7%
No tengo el hábito	135	22,4%
No realizo	44	7,3%
Total	591	97,8%
No contesta	13	2,2%
Total	604	100,0%

La tabla n° 13, representa el motivo por el cual los estudiantes no practican actividad física según carrera, demostrando así, que la facultad de ciencias sociales tiene más de un 50% en la alternativa número uno (“No tengo tiempo”) distribuido en las tres carreras, por otro lado, la facultad de salud muestra más de un 65% distribuido en las tres carreras respectivamente contestando la misma alternativa.

<b>Tabla 13. Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según carrera</b>									
		Aumento de actividad física							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
Psicología	Recuento	85	0	8	4	1	45	19	162
	%	52,5%	0,0%	4,9%	2,5%	0,6%	27,8%	11,7%	100,0%
sociología	Recuento	9	0	1	0	0	5	2	17
	%	52,9%	0,0%	5,9%	0,0%	0,0%	29,4%	11,8%	100,0%
trabajo social	Recuento	40	1	2	2	1	18	6	70
	%	57,1%	1,4%	2,9%	2,9%	1,4%	25,7%	8,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	82	0	2	0	0	31	4	119
	%	68,9%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%	26,1%	3,4%	100,0%
Enfermería	Recuento	65	1	8	1	0	17	7	99
	%	65,7%	1,0%	8,1%	1,0%	0,0%	17,2%	7,1%	100,0%
kinesiología	Recuento	90	3	2	2	2	19	6	124
	%	72,6%	2,4%	1,6%	1,6%	1,6%	15,3%	4,8%	100,0%
Total	Recuento	371	5	23	9	4	135	44	591
	%	62,8%	0,8%	3,9%	1,5%	0,7%	22,8%	7,4%	100,0%

1=no tengo tiempo; 2=no me interesa; 3=no me motiva;  
4=mi salud no me lo permite; 5=no tengo un lugar en la universidad;  
6=no tengo el hábito; 7=no realizo

La tabla n° 14 no muestra una gran diferencia con respecto al género femenino y masculino, ya que los porcentajes son cercanos entre ellos.

<b>Tabla 14. Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según género</b>				
		Género		Total
		Masculino	Femenino	
No tengo tiempo	Recuento	101	270	371
	%	66,4%	61,5%	62,8%
No me interesa	Recuento	3	2	5
	%	2,0%	0,5%	0,8%
No me motiva	Recuento	6	17	23
	%	3,9%	3,9%	3,9%
Mi salud no me lo permite	Recuento	1	8	9
	%	0,7%	1,8%	1,5%
No tengo un lugar en la universidad	Recuento	2	2	4
	%	1,3%	0,5%	0,7%
No tengo el hábito	Recuento	31	104	135
	%	20,4%	23,7%	22,8%
No realizo	Recuento	8	36	44
	%	5,3%	8,2%	7,4%
Total	Recuento	152	439	591
	%	100,0%	100,0%	100,0%

La tabla n° 15, muestra que no existe un gran cambio en el porcentaje por año de carrera con respecto a la alternativa número uno “no tengo tiempo”, en comparación a la muestra por carrera y por el total de los 604 estudiantes encuestados; demostrando así, que en los cuatro años, existe un porcentaje sobre el 50%.

<b>Tabla 15. Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según año de carrera.</b>						
		Año de estudio				Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	
No tengo tiempo	Recuento	113	90	105	63	371
	%	62,8 %	68,2 %	58,0 %	64,3 %	62,8 %
No me interesa	Recuento	0	2	2	1	5
	%	0,0%	1,5%	1,1%	1,0%	0,8%
No me motiva	Recuento	7	5	6	5	23
	%	3,9%	3,8%	3,3%	5,1%	3,9%
Mi salud no me lo permite	Recuento	4	0	4	1	9
	%	44,4 %	0,0%	44,4 %	11,1 %	100,0 %
No tengo un lugar en la universidad	Recuento	0	1	1	2	4
	%	0,0%	0,8%	0,6%	2,0%	0,7%
No tengo el hábito	Recuento	43	28	46	18	135
	%	23,9 %	21,2 %	25,4 %	18,4 %	22,8 %
No realizo	Recuento	13	6	17	8	44
	%	7,2%	4,5%	9,4%	8,2%	7,4%
Total	Recuento	180	132	181	98	591
	%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

La tabla n° 16, indica una calificación de 1 a 10 por cada acción presentada, siendo 1 la valoración mínima y siendo 10 la máxima valoración, debido a esto, se muestra que la opción número uno, tiene una valoración sobre la media (6,9221); la opción número dos, también tuvo una valoración sobre la media con un 8,0066; la opción número tres, muestra una valoración sobre la media con un 7,7262 y por último, la opción 4, muestra una valoración mayor a las otras opciones con un 8,2952.

Para los estudiantes la opción más destacada o valorada, fue la de establecer electivos deportivos durante todos los años de estudio, y la que menor valor obtuvo fue la opción sobre incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia.

<b>Tabla 16. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad.</b>					
	N	Míni mo	Máxi mo	Med ia	Desviación estándar
Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia	603	1,00	10,0 0	6,92 21	3,12830
Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud.	602	1,00	10,0 0	8,00 66	2,33969
Realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable.	599	1,00	10,0 0	7,72 62	2,49719
Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.	603	1,00	10,0 0	8,29 52	2,38540
N válido (por lista)	599				

La tabla n° 17, muestra que todas las carreras coinciden con su mayor media en la opción número cuatro (electivos deportivos durante todos los años de estudio) excepto fonoaudiología que tiene su media más alta en la opción número tres con respecto a realizar campañas permanentes sobre vida saludable.

<b>Tabla 17. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según carrera</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia	Psicología	163	6,0613	3,13816	1,00	10,00
	Sociología	17	4,7647	2,86202	1,00	10,00
	Trabajo social	71	6,7183	3,19456	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,2250	2,92616	1,00	10,00
	Enfermería	104	7,5288	2,87256	1,00	10,00
	Kinesiología	128	7,6406	3,15414	1,00	10,00
	Total	603	6,9221	3,12830	1,00	10,00
Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud.	Psicología	163	7,5399	2,50985	1,00	10,00
	Sociología	17	7,6471	2,05977	4,00	10,00
	Trabajo social	71	7,5070	2,61792	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	8,1667	2,23544	1,00	10,00
	Enfermería	104	8,3077	2,12738	1,00	10,00
	Kinesiología	127	8,5354	2,10364	1,00	10,00
	Total	602	8,0066	2,33969	1,00	10,00
Realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable.	Psicología	162	7,1420	2,62541	1,00	10,00
	Sociología	17	6,7647	2,77330	2,00	10,00
	Trabajo social	70	7,8571	2,68806	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,7000	2,45497	1,00	10,00
	Enfermería	104	8,0481	2,20053	1,00	10,00
	Kinesiología	126	8,2937	2,29458	1,00	10,00
	Total	599	7,7262	2,49719	1,00	10,00
Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.	Psicología	164	8,1098	2,40146	1,00	10,00
	Sociología	17	8,5294	1,58578	5,00	10,00
	Trabajo social	71	7,7887	2,96607	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,9917	2,47846	1,00	10,00
	Enfermería	104	8,5865	2,18384	1,00	10,00
	Kinesiología	127	8,8346	2,04227	1,00	10,00
	Total	603	8,2952	2,38540	1,00	10,00

La tabla n° 18, representa las acciones que realizarían hombres y mujeres, y ésta muestra que el género femenino como el masculino coinciden con que la opción más valorada es establecer un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio y la menos valorada es incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio.

<b>Tabla 18. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según género.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia	Masculino	157	6,6497	3,24998	1,00	10,00
	Femenino	446	7,0179	3,08234	1,00	10,00
	Total	603	6,9221	3,12830	1,00	10,00
Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud.	Masculino	157	8,0764	2,41401	1,00	10,00
	Femenino	445	7,9820	2,31518	1,00	10,00
	Total	602	8,0066	2,33969	1,00	10,00
Realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable.	Masculino	156	7,7628	2,62276	1,00	10,00
	Femenino	443	7,7133	2,45438	1,00	10,00
	Total	599	7,7262	2,49719	1,00	10,00
Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.	Masculino	158	8,5570	2,21026	1,00	10,00
	Femenino	445	8,2022	2,44018	1,00	10,00
	Total	603	8,2952	2,38540	1,00	10,00

La tabla n° 19, muestra al igual que algunas de las tablas anteriores una mayor valoración al enunciado número cuatro “Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio” los estudiantes de primer, segundo y tercer año de estudio, Sin embargo se puede notar que el los alumnos de cuarto año muestran una mayor valoración al enunciado número dos “Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud”.

<b>Tabla 19. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según año de carrera.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia	1,00	182	6,8626	3,07868	1,00	10,00
	2,00	133	7,1429	2,92104	1,00	10,00
	3,00	190	6,7632	3,24840	1,00	10,00
	4,00	98	7,0408	3,27728	1,00	10,00
	Total	603	6,9221	3,12830	1,00	10,00
Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud.	1,00	182	7,8736	2,33410	1,00	10,00
	2,00	133	8,1203	2,20893	2,00	10,00
	3,00	190	8,0105	2,41247	1,00	10,00
	4,00	97	8,0928	2,40261	1,00	10,00
	Total	602	8,0066	2,33969	1,00	10,00
Realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable.	1,00	182	7,5824	2,44527	1,00	10,00
	2,00	133	7,8872	2,37619	1,00	10,00
	3,00	189	7,6720	2,60284	1,00	10,00
	4,00	95	7,8842	2,56350	2,00	10,00
	Total	599	7,7262	2,49719	1,00	10,00
Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.	1,00	182	8,5659	2,11115	1,00	10,00
	2,00	134	8,3284	2,31626	1,00	10,00
	3,00	190	8,1684	2,60708	1,00	10,00
	4,00	97	7,9897	2,48954	1,00	10,00
	Total	603	8,2952	2,38540	1,00	10,00

#### 4.5.4. Resultados del análisis desde el Eje IV: Consumo de tabaco, alcohol y drogas.

La tabla n° 20, nos muestra de forma general datos de los 604 estudiantes encuestados, concluyendo así que el 67,7% de los estudiantes encuestados no fuma tabaco.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	195	32,3
No	409	67,7
Total	604	100,0

La tabla n° 21, muestra que la carrera de Sociología tiene el mayor porcentaje de estudiantes que fuman tabaco con un 58,8%, en cambio la carrera de Kinesiología tiene un 84,4% de estudiantes que no fuman tabaco.

		Fumas		Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	69	95	164
	%	42,1%	57,9%	100,0%
Sociología	Recuento	10	7	17
	%	58,8%	41,2%	100,0%
Trabajo social	Recuento	29	42	71
	%	40,8%	59,2%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	39	81	120
	%	32,5%	67,5%	100,0%
Enfermería	Recuento	28	76	104
	%	26,9%	73,1%	100,0%
Kinesiología	Recuento	20	108	128
	%	15,6%	84,4%	100,0%
Total	Recuento	195	409	604
	%	32,3%	67,7%	100,0%

La tabla n° 22, muestra que tanto el género masculino como el femenino contestaron que “no” fumaban tabaco con un porcentaje sobre el 65%, dejando así un menor porcentaje de los estudiantes que si fuman tabaco. También se logra apreciar que el género femenino presenta un mayor porcentaje de consumo de tabaco que el género masculino.

<b>Tabla 22. ¿Fumas? Según género</b>					
			Fumas		Total
			Si	No	
Masculino	Recuento		47	111	158
	%		29,7%	70,3%	100,0%
Femenino	Recuento		148	298	446
	%		33,2%	66,8%	100,0%
Total	Recuento		195	409	604
	%		32,3%	67,7%	100,0%

La tabla n° 23, muestra que los estudiantes que si fuman tabaco existe un aumento significativo entre primer y tercer año, sin embargo, en cuarto año, el porcentaje disminuye. Es por esto, que la concentración de los estudiantes que sí fuman se encuentra en el tercer año de carrera.

<b>Tabla 23. ¿Fumas? Según año de carrera</b>					
			Fumas		Total
			Si	No	
1 año	Recuento		47	135	182
	%		25,8%	74,2%	100,0%
2 año	Recuento		43	91	134
	%		32,1%	67,9%	100,0%
3 año	Recuento		72	118	190
	%		37,9%	62,1%	100,0%
4 año	Recuento		33	65	98
	%		33,7%	66,3%	100,0%
Total	Recuento		195	409	604
	%		32,3%	67,7%	100,0%

La tabla n° 24, muestra la edad de inicio del consumo de tabaco en los estudiante que si fuman la cual predomina entre los 15 a 17 años de edad con un 17,2%, sin dejar de lado a los estudiantes que no fuman ya que su porcentaje prevalecen ante los que sí, con un 66,6%.

<b>Tabla 24. ¿Edad de inicio del Consumo de tabaco?</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	No fumo	402	66,6%
	12-14 años	38	6,3%
	15-17	104	17,2%
	18-20	53	8,8%
	21 o más	7	1,25
	Total	488	100,0%

La tabla n° 25, muestra que la edad de inicio de consumo de tabaco predomina en todas las carreras destacadamente, entre las edades de 15 a 17 años respectivamente.

<b>Tabla 25. ¿Edad de inicio del consumo de tabaco? Según carrera</b>							
		Edad					Total
		12-14 años	15-17 años	18-20 años	>21 años	No fumo	
Psicología	Recuento	11	31	23	4	95	164
	%	6,7%	18,9%	14,0%	2,4%	57,9%	100,0%
sociología	Recuento	2	8	0	0	7	17
	%	11,8%	47,1%	0,0%	0,0%	41,2%	100,0%
trabajo social	Recuento	7	15	9	0	40	71
	%	9,9%	21,1%	12,7%	0,0%	56,3%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	10	24	7	1	78	120
	%	8,3%	20,0%	5,8%	0,8%	65,0%	100,0%
Enfermería	Recuento	3	16	8	2	75	104
	%	2,9%	15,4%	7,7%	1,9%	72,1%	100,0%
kinesiología	Recuento	5	10	6	0	107	128
	%	3,9%	7,8%	4,7%	0,0%	83,6%	100,0%

La tabla n° 26, muestra equivalentemente a las tablas anteriores, que la edad de inicio es entre los 15 y 17 años para ambos géneros con un 17% aproximadamente.

			Edad					Total
			12-14 años	15-17 años	18-20	>21	No fumo	
Masculino	Recuento	7	27	12	2	110	158	
	%	4,4%	17,1%	7,6%	1,3%	69,6%	100,0%	
Femenino	Recuento	31	77	41	5	292	446	
	%	7,0%	17,3%	9,1%	1,1%	65,5%	100,0%	

La tabla n° 27, muestra que la razón por la cual consumen tabaco los estudiantes encuestados, es porque les gusta (9,8%), sin embargo, el 67,4% respondió que no consumía.

	Frecuencia	Porcentaje
Porque me gusta	59	9,8%
Porque me tranquiliza y relaja	49	8,1%
Por ansiedad	54	8,9%
Por otras razones	31	5,1%
No consumo	407	67,4%
Total	600	99,3%
No responde	4	0,7%
Total	604	100,0%

En la tabla n° 28, sólo las personas que consumen tabaco, mostrando así, que la carrera de Psicología tiene un mayor porcentaje en la opción número uno (“porque me gusta”) y la opción número tres (“por ansiedad”) al igual que Trabajo social. La carrera de Sociología presenta su mayor porcentaje en la opción número tres (“por ansiedad”); en la carrera de fonoaudiología predomina la opción número uno; en Enfermería predomina la opción número dos; y por último, kinesiología predomina en la opción número cuatro.

<b>Tabla 28. Razones para consumir tabaco según carrera</b>							
		Razones para consumir tabaco					Total
		1	2	3	4	5	
Psicología	Recuento	21	14	21	11	96	163
	%	12,9%	8,6%	12,9%	6,7%	58,9%	100,0%
Sociología	Recuento	0	3	6	1	7	17
	%	0,0%	17,6%	35,3%	5,9%	41,2%	100,0%
Trabajo social	Recuento	10	6	10	3	41	70
	%	14,3%	8,6%	14,3%	4,3%	58,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	13	9	7	8	81	118
	%	11,0%	7,6%	5,9%	6,8%	68,6%	100,0%
Enfermería	Recuento	10	13	7	1	73	104
	%	9,6%	12,5%	6,7%	1,0%	70,2%	100,0%
Kinesiología	Recuento	5	4	3	7	109	128
	%	3,9%	3,1%	2,3%	5,5%	85,2%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Porque me tranquiliza; 3=Por ansiedad  
4=Por otras razones; 5=no consumo

La tabla n° 29, muestra que el género masculino posee mayor porcentaje en la opción número tres (“por ansiedad”), mientras que el género femenino presenta un mayor porcentaje en la opción número 1 (“porque me gusta”).

<b>Tabla 29. Razones para consumir tabaco según género</b>							
		Razones para consumir tabaco					Total
		1	2	3	4	5	
Masculino	Recuento	13	7	15	10	113	158
	%	8,2%	4,4%	9,5%	6,3%	71,5%	100,0%
Femenino	Recuento	46	42	39	21	294	442
	%	10,4%	9,5%	8,8%	4,8%	66,5%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Porque me tranquiliza;  
3=Por ansiedad; 4=Por otras razones; 5=no consumo.

En la tabla n° 30, se indica la acción con mayor y menor relevancia para bajar los índices de consumo de tabaco, siendo la acción “tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad” como la más relevante, mientras que, “realizar campañas de difusión permanentes” la con menos relevancia.

<b>Tabla 30. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad	592	1,00	110,00	5,822 6	5,52496
Prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad	594	1,00	38,00	5,484 8	3,85801
Prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad	592	1,00	19,00	8,510 1	2,78622
Realizar campañas de difusión permanentes.	594	1,00	10,00	7,607 7	2,67762
N válido (por lista)	590				

La tabla n° 31, muestra que las carreras coinciden en la opción número tres, la cual habla sobre prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad, superando todos la media e incluso con una puntuación sobre 7 de valoración.

<b>Tabla 31. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según carrera</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad	Psicología	161	6,4472	8,85925	1,00	110,00
	Sociología	17	5,7059	2,93182	1,00	10,00
	Trabajo social	68	5,1618	3,41030	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	5,7750	3,72469	1,00	10,00
	Enfermería	101	5,5050	3,43693	1,00	10,00
	Kinesiología	125	5,6960	3,62390	1,00	10,00
	Total	592	5,8226	5,52496	1,00	110,00
Prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad	Psicología	161	3,9441	4,15970	1,00	38,00
	Sociología	17	4,1176	3,19926	1,00	10,00
	Trabajo social	68	4,2206	3,49774	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	6,2083	3,52636	1,00	10,00
	Enfermería	101	6,9802	3,47845	1,00	10,00
	Kinesiología	127	6,4252	3,40522	1,00	10,00
	Total	594	5,4848	3,85801	1,00	38,00
Prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad	Psicología	161	7,8261	3,14159	1,00	10,00
	Sociología	17	7,0588	3,66522	1,00	10,00
	Trabajo social	67	8,3731	2,83824	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	9,0500	2,47288	1,00	19,00
	Enfermería	101	8,8317	2,42103	1,00	10,00
	Kinesiología	126	8,8810	2,48711	1,00	10,00
	Total	592	8,5101	2,78622	1,00	19,00
Realizar campañas de difusión permanentes.	Psicología	161	7,2919	2,67311	1,00	10,00
	Sociología	17	6,2941	2,97415	1,00	10,00
	Trabajo social	69	7,6377	2,65114	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,7917	2,57296	1,00	10,00
	Enfermería	101	7,8119	2,53264	1,00	10,00
	Kinesiología	126	7,8333	2,82772	1,00	10,00
	Total	594	7,6077	2,67762	1,00	10,00

La tabla n° 32, muestra que el género masculino y femenino coinciden con que se debe prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad, superando la media por sobre los 8 puntos de valoración.

<b>Tabla 32. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según género</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad	Masculino	156	5,6282	3,41575	1,00	10,00
	Femenino	436	5,8922	6,10708	1,00	110,00
	Total	592	5,8226	5,52496	1,00	110,00
Prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad	Masculino	156	5,1538	3,68459	1,00	10,00
	Femenino	438	5,6027	3,91526	1,00	38,00
	Total	594	5,4848	3,85801	1,00	38,00
Prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad	Masculino	157	8,1847	2,99534	1,00	10,00
	Femenino	435	8,6276	2,70077	1,00	19,00
	Total	592	8,5101	2,78622	1,00	19,00
Realizar campañas de difusión permanentes.	Masculino	156	7,6538	2,72540	1,00	10,00
	Femenino	438	7,5913	2,66336	1,00	10,00
	Total	594	7,6077	2,67762	1,00	10,00

La tabla n° 33, muestra que los cuatro años están de acuerdo con prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad, superando los 8 puntos de valoración.

<b>Tabla 33. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según año de carrera</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad	1,00	179	5,7933	3,36652	1,00	10,00
	2,00	131	5,7405	3,45652	1,00	10,00
	3,00	186	5,2903	3,57039	1,00	10,00
	4,00	96	7,0208	1,20148	1,00	10,00
	Total	592	5,8226	5,52496	1,00	10,00
Prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad	1,00	179	5,4972	3,51941	1,00	10,00
	2,00	131	5,4962	3,65929	1,00	10,00
	3,00	186	5,1183	4,34300	1,00	38,00
	4,00	98	6,1429	3,69452	1,00	10,00
	Total	594	5,4848	3,85801	1,00	10,00
Prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad	1,00	178	8,4551	2,59959	1,00	10,00
	2,00	132	8,4621	2,87502	1,00	10,00
	3,00	185	8,3568	3,04357	1,00	19,00
	4,00	97	8,9691	2,45566	1,00	10,00
	Total	592	8,5101	2,78622	1,00	10,00
Realizar campañas de difusión permanentes.	1,00	179	7,4022	2,70355	1,00	10,00
	2,00	131	7,8397	2,52927	1,00	10,00
	3,00	187	7,4278	2,80339	1,00	10,00
	4,00	97	8,0206	2,54124	1,00	10,00
	Total	594	7,6077	2,67762	1,00	10,00

La tabla n° 34, muestra el consumo de alcohol de la muestra, siendo un 69.5% de personas que si consumen alcohol y un 30,3% que no lo hace.

<b>Tabla 34. Consumo alcohol</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	si	420	69,5
	no	183	30,3
	Total	603	99,8
	No responde	1	0,2
Total		604	100,0

La tabla n° 34, muestra el consumo de alcohol según carreras siendo Psicología con un 75,0% la carrera que más consume alcohol, mientras que enfermería con 61,5% la carrera que menos consume alcohol.

<b>Tabla 34. Consumo alcohol según carrera</b>					
			Consumo alcohol		Total
			Si	No	
Psicología	Recuento		123	41	164
	%		75,0%	25,0%	100,0%
Sociología	Recuento		17	0	17
	%		100,0%	0,0%	100,0%
Trabajo social	Recuento		52	18	70
	%		74,3%	25,7%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento		79	41	120
	%		65,8%	34,2%	100,0%
Enfermería	Recuento		64	40	104
	%		61,5%	38,5%	100,0%
Kinesiología	Recuento		85	43	128
	%		66,4%	33,6%	100,0%

La tabla n° 35, muestra el consumo de alcohol según el género de la muestra, siendo los hombres con un 75,3% los que más consumen alcohol, mientras que las mujeres lo hacen con un 67,6%.

<b>Tabla 35. Consumo alcohol según género</b>					
			Consumo alcohol		Total
			Si	No	
Masculino	Recuento		119	39	158
	%		75,3%	24,7%	100,0%
Femenino	Recuento		301	144	445
	%		67,6%	32,4%	100,0%

La tabla n° 36, muestra el consumo de alcohol según el año de carrera que se encuentran, siendo el segundo año de carrera, los que más consumen alcohol con un 75,4%, mientras que el primer año es el que menos consume con un 65,9%.

<b>Tabla 36. Consumo alcohol según año de carrera</b>					
			Consumo alcohol		Total
			Si	No	
1 año	Recuento		120	62	182
	%		65,9%	34,1%	100,0%
2 año	Recuento		101	33	134
	%		75,4%	24,6%	100,0%
3 año	Recuento		129	60	189
	%		68,3%	31,7%	100,0%
4 año	Recuento		70	28	98
	%		71,4%	28,6%	100,0%

La tabla n° 37, muestra la edad de inicio del consumo de alcohol, siendo la edad entre 15- 17 años la con mayor porcentaje 17,2%.

<b>Tabla 37. ¿Edad de inicio del consumo de alcohol?</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	No consumo	402	66,6
	12-14 años	38	6,3
	15-17	104	17,2
	18-20	53	8,8
	21 o más	7	1,2
	Total	488	100,0

La tabla n° 38, muestra la edad de inicio del consumo de alcohol según carrera, siendo la sociología la con mayor porcentaje 47,1% entre las edades 15-17 años, siguiéndole trabajo social con un 21,1%.

Tabla 38. ¿Edad de inicio del consumo de alcohol? Según carrera								
		Edad					No fumo	Total
		12-14 años	15-17 años	18-20	>21			
Psicología	Recuento	11	31	23	4	95	164	
	%	6,7%	18,9%	14,0%	2,4%	57,9%	100,0%	
Sociología	Recuento	2	8	0	0	7	17	
	%	11,8%	47,1%	0,0%	0,0%	41,2%	100,0%	
Trabajo social	Recuento	7	15	9	0	40	71	
	%	9,9%	21,1%	12,7%	0,0%	56,3%	100,0%	
Fonoaudiología	Recuento	10	24	7	1	78	120	
	%	8,3%	20,0%	5,8%	0,8%	65,0%	100,0%	
Enfermería	Recuento	3	16	8	2	75	104	
	%	2,9%	15,4%	7,7%	1,9%	72,1%	100,0%	
Kinesiología	Recuento	5	10	6	0	107	128	
	%	3,9%	7,8%	4,7%	0,0%	83,6%	100,0%	

La tabla n° 39, muestra la edad de inicio del consumo de alcohol según el género de la muestra, siendo los hombres con un 69,6% entre la edad de 18-20 años el mayor porcentaje de inicio.

Tabla 39. ¿Edad de inicio del consumo de alcohol? según género								
		Edad					No fumo	Total
		12-14 años	15-17 años	18-20	>21			
Masculino	Recuento	7	27	110	2	110	158	
	%	4,4%	17,1%	69,6%	1,3%	69,6%	100,0%	
Femenino	Recuento	31	77	292	5	292	446	
	%	7,0%	17,3%	65,5%	1,1%	65,5%	100,0%	

La tabla n° 40, muestra las razones para consumir alcohol, siendo la razón “porque me gusta” la más utilizada por los consumidores de la muestra con un 39,7%, mientras que la razón “para olvidar problemas” con un 0,3% la menos utilizada.

Tabla 40. Razones para consumir alcohol		
	Frecuencia	Porcentaje
Porque me gusta	240	39,7
Para relajarme	53	8,8
Para olvidar problemas	2	0,3
Por otras razones	128	21,2
No consumo	176	29,1
Total	599	99,2
No responde	5	0,8
Total	604	100,0

La tabla n° 41, muestra las razones para consumir alcohol según la carrera, siendo sociología la con mayor porcentaje 82,4% con la razón “porque me gusta” siguiéndole trabajo social con un 46,4%.

Tabla 41. Razones para consumir alcohol según carrera							
		Razones para consumir alcohol					Total
		1	2	3	4	5	
Psicología	Recuento	74	14	0	36	39	163
	%	45,4 %	8,6%	0,0%	22,1%	23,9%	100,0%
Sociología	Recuento	14	1	0	2	0	17
	%	82,4 %	5,9%	0,0%	11,8%	0,0%	100,0%
Trabajo social	Recuento	32	8	0	12	17	69
	%	46,4 %	11,6%	0,0%	17,4%	24,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	45	7	1	25	41	119
	%	37,8 %	5,9%	0,8%	21,0%	34,5%	100,0%
Enfermería	Recuento	36	7	1	21	38	103
	%	35,0 %	6,8%	1,0%	20,4%	36,9%	100,0%
Kinesiología	Recuento	39	16	0	32	41	128
	%	30,5 %	12,5%	0,0%	25,0%	32,0%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Para relajarme; 3=Para olvidar problemas  
4=Por otras razones; 5=no consumo.

La tabla n° 42, muestra las razones para consumir alcohol según el género de la muestra, siendo los hombres con un 45,6% con la razón “porque me gusta”, la más utilizada.

Tabla 42. Razones para consumir alcohol según género							
		Razones para consumir alcohol					Total
		1	2	3	4	5	
Masculino	Recuento	72	18	0	32	36	158
	%	45,6%	11,4%	0,0%	20,3%	22,8%	100,0%
Femenino	Recuento	168	35	2	96	140	441
	%	38,1%	7,9%	0,5%	21,8%	31,7%	100,0%

1=Porque me gusta; 2= Para relajarme; 3=Para olvidar problemas  
4=Por otras razones; 5=no consumo.

La tabla n° 43, muestra las razones para consumir alcohol según el año de la carrera, siendo tercer año con un 47,6% la razón más utilizada.

Tabla 43. Razones para consumir alcohol según año de carrera							
		Razones para consumir alcohol					Total
		1	2	3	4	5	
1 año	Recuento	58	10	0	50	64	182
	%	31,9%	5,5%	0,0%	27,5%	35,2%	100,0%
2 año	Recuento	57	16	2	25	34	134
	%	42,5%	11,9%	1,5%	18,7%	25,4%	100,0%
3 año	Recuento	89	15	0	29	54	187
	%	47,6%	8,0%	0,0%	15,5%	28,9%	100,0%
4 año	Recuento	36	12	0	24	24	96
	%	37,5%	12,5%	0,0%	25,0%	25,0%	100,0%

1=Porque me gusta; 2= Para relajarme; 3=Para olvidar problemas  
4=Por otras razones; 5=no consumo.

La tabla n° 44, muestra el consumo de drogas de la muestra, el 35,3% dice consumir algún tipo de droga, mientras el 64,2% dice no consumir.

		Frecuencia	Porcentaje
	Si	213	35,3
	No	388	64,2
	Total	601	99,5
	No responde	3	0,5
Total		604	100,0

La tabla n° 45, expresa el consumo de drogas según carrera, podemos identificar que la carrera de Sociología expresa el mayor consumo de drogas con un 70,6% de consumo entre los estudiantes encuestados, a la vez podemos identificar a la carrera de enfermería como la de menor consumo de drogas con un 23,5%.

		Consumo drogas		Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	73	91	164
	%	44,5%	55,5%	100,0%
Sociología	Recuento	12	5	17
	%	70,6%	29,4%	100,0%
Trabajo social	Recuento	29	41	70
	%	41,4%	58,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	34	86	120
	%	28,3%	71,7%	100,0%
Enfermería	Recuento	24	78	102
	%	23,5%	76,5%	100,0%
Kinesiología	Recuento	41	87	128
	%	32,0%	68,0%	100,0%

La tabla n° 46, expresa el consumo de drogas según género entre un total de 601 estudiantes encuestados 77 estudiantes de género masculino el cual representa el 49,0% de consumo de la muestra de género masculino expresa consumir drogas, mientras que 136 estudiantes de género femenino el cual representa el 30,6% de la muestra de género femenino expresa consumir drogas.

<b>Tabla 46. Consumo de drogas según género</b>					
			Consumo drogas		Total
			Si	No	
Masculino	Recuento		77	80	157
	%		49,0%	51,0%	100,0%
Femenino	Recuento		136	308	444
	%		30,6%	69,4%	100,0%

En la tabla n° 47, se identifica el consumo de drogas según el año cursado en la universidad, identificando el 2 año como el año de mayor consumo entre los estudiantes con un 41,0% de consumo mientras que el en 4 año se expresa el menor consumo con un 29,6% de consumo.

<b>Tabla 47. Consumo de drogas según año de carrera</b>					
			Consumo drogas		Total
			Si	No	
1 año	Recuento		57	124	181
	%		31,5%	68,5%	100,0%
2 año	Recuento		55	79	134
	%		41,0%	59,0%	100,0%
3 año	Recuento		72	116	188
	%		38,3%	61,7%	100,0%
4 año	Recuento		29	69	98
	%		29,6%	70,4%	100,0%

En la tabla n° 48, la edad de inicio de consumo de alcohol de los estudiantes es entre los 18 y 20 años con un porcentaje de un 24,3%.

<b>Tabla 48. Edad inicio consumo drogas</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
No fumo	211	34,9
12-14 años	20	3,3
15-17	123	20,4
18-20	147	24,3
21 o más	20	3,3
No responde	84	13,9
Total	488	100,0

En la tabla n° 49, se identifica la edad de inicio de consumo de drogas según carrera, identificando el periodo entre los 18 a 20 años como el periodo de inicio de consumo con mayores porcentajes en cada carrera y entre los 12-14 como el periodo con menor inicio de consumo entre todas las carreras.

<b>Tabla 49. Edad de inicio consumo drogas según carrera</b>							
		Edad					Total
		12-14 años	15-17 años	18-20	>21	No consumo	
Psicología	Recuento	10	38	46	7	34	135
	%	7,4%	28,1%	34,1%	5,2%	25,2%	100,0%
Sociología	Recuento	0	7	7	1	1	16
	%	0,0%	43,8%	43,8%	6,3%	6,3%	100,0%
Trabajo social	Recuento	3	21	21	1	9	55
	%	5,5%	38,2%	38,2%	1,8%	16,4%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	4	22	23	2	69	120
	%	3,3%	18,3%	19,2%	1,7%	57,5%	100,0%
Enfermería	Recuento	0	14	25	1	60	100
	%	0,0%	14,0%	25,0%	1,0%	60,0%	100,0%
Kinesiología	Recuento	3	21	25	7	38	94
	%	3,2%	22,3%	26,6%	7,4%	40,4%	100,0%

En la tabla n° 50, se identifica la edad de consumo de drogas según género, los datos expresados nos dan cuenta que en el periodo entre los 18 a 20 años los estudiantes de ambos géneros poseen el mayor porcentaje de inicio de consumo, 36,1% en estudiantes de género masculino y 25,6% en estudiantes de género femenino.

		Edad					Total
		12-14 años	15-17 años	18-20	>21	No fumo	
Masculino	Recuento	4	43	48	6	32	133
	%	3,0%	32,3 %	36,1%	4,5%	24,1%	100,0%
Femenino	Recuento	16	80	99	13	179	387
	%	4,1%	20,7 %	25,6%	3,4%	46,3%	100,0%

En la tabla n° 51, se identifica a la marihuana como la droga más consumida entre los estudiantes con una frecuencia de 282 respuestas las cuales representan el 46,7% de la muestra, mientras que una frecuencia de 292 respuestas el cual representa el 51,7% de respuestas no responde esta pregunta.

	Frecuencia	Porcentaje
Hachís	7	1,2
Cocaína	3	0,5
Marihuana	282	46,7
Droga de síntesis	1	0,2
Dos tipos de drogas	19	3,1
No responde	292	51,7
Total	604	100,0

La tabla N° 52, expresa el tipo de droga consumida según carrera cursada por los estudiantes, siendo la marihuana la más consumida entre estos, las carreras de sociología y fonoaudiología expresan más del 98% de consumo de este tipo de droga, por debajo de la marihuana encontramos los índices más altos de consumo de droga en la carrera de trabajo social con un consumo de hachís de un 7,5%, lo sigue la carrera de enfermería con un consumo de 6,7% de cocaína.

Tabla 52. Tipo de droga consumida según carrera							
		Droga					Total
		Hachís	Cocaína	Marihuana	De síntesis	2 tipos	
Psicología	Recuento	0	0	85	0	13	98
	%	0,0%	0,0%	86,7%	0,0%	13,3%	100,0%
Sociología	Recuento	0	0	15	0	0	15
	%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
trabajo social	Recuento	3	0	37	0	0	40
	%	7,5%	0,0%	92,5%	0,0%	0,0%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	0	0	48	0	1	49
	%	0,0%	0,0%	98,0%	0,0%	2,0%	100,0%
Enfermería	Recuento	3	3	36	1	2	45
	%	6,7%	6,7%	80,0%	2,2%	4,4%	100,0%
Kinesiología	Recuento	1	0	61	0	3	65
	%	1,5%	0,0%	93,8%	0,0%	4,6%	100,0%

En la tabla N° 53, expresa el tipo de droga más consumida según el género del estudiante, se expresa el alto consumo de marihuana en ambos expresando porcentajes de un 85,9% en el género masculino y un 92,5% en el género femenino, también podemos identificar el consumo de 2 tipos de drogas en género masculino con un porcentaje del 7,1% y en género femenino con un porcentaje de 5,6%.

<b>Tabla 53. Tipo de droga consumida según género</b>							
		Droga					Total
		Hachís	Cocaína	Marihuana	De síntesis	2 tipos	
Masculino	Recuento	3	3	85	1	7	99
	%	3,0%	3,0%	85,9%	1,0%	7,1%	100,0%
Femenino	Recuento	4	0	197	0	12	213
	%	1,9%	0,0%	92,5%	0,0%	5,6%	100,0%

La tabla N° 54, expresa el tipo de droga consumida según el año de carrera cursado por el estudiante, se identifica la preponderancia de la marihuana a lo largo de los años de carrera, identificando primer año un porcentaje de 89,9% de consumo demostrando una leve disminución en segundo año de 88,3% para dar paso a tercer año con un 91,0% identificando un alza de 2,7%, al cursar cuarto año identificamos un 93,5% de consumo identificando un alza entre el periodo de tercer y cuarto año de un 2,5%.

Tabla 54. Tipo de droga consumida según año de carrera								
		Droga					Total	
		Hachís	Cocaína	Marihuana	De síntesis	2 tipos		
1 año	Recuento	2	2	80	1	4	89	
	%	2,2%	2,2%	89,9%	1,1%	4,5%	100,0%	
2 año	Recuento	1	0	68	0	8	77	
	%	1,3%	0,0%	88,3%	0,0%	10,4%	100,0%	
3 año	Recuento	3	1	91	0	5	100	
	%	3,0%	1,0%	91,0%	0,0%	5,0%	100,0%	
4 año	Recuento	1	0	43	0	2	46	
	%	2,2%	0,0%	93,5%	0,0%	4,3%	100,0%	

La tabla N° 55, expresa las razones por las cuales los estudiantes consumen drogas de esta manera 318 estudiantes no responden esta pregunta, 148 expresan que lo hacen por gusto y 121 estudiantes porque se sienten relajados.

<b>Tabla 55. Razones para consumir drogas</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Porque me gusta	148	24,5%
Porque lo hacen mis amistades	12	2,0%
Porque me desinhibo	1	0,2%
Para relajarme	121	20,0%
Para olvidar problemas	4	0,7%
No responde	318	52,6%
<b>Total</b>	<b>604</b>	<b>100,0%</b>

En la tabla N° 56, se expresan las razones por las cuales los estudiantes consumen drogas según la carrera que cursan, expresando dos grandes resultados comunes en todas las carreras, primero y el principal factor de consumo es porque le gusta consumir drogas este resultado se expresa claramente en las carreras de Psicología, Sociología, Trabajo social, Fonoaudiología, segundo porque me relaja este resultado se expresa en las Carreras de Enfermería y Kinesiología.

Tabla 56. Razones para consumir drogas según carrera							
		Razones para consumir drogas					Total
		1	2	3	4	5	
Psicología	Recuento	55	0	1	33	0	89
	%	61,8%	0,0%	1,1%	37,1%	0,0%	100,0%
Sociología	Recuento	10	0	0	4	0	14
	%	71,4%	0,0%	0,0%	28,6%	0,0%	100,0%
Trabajo social	Recuento	20	2	0	18	1	41
	%	48,8%	4,9%	0,0%	43,9%	2,4%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	24	2	0	19	1	46
	%	52,2%	4,3%	0,0%	41,3%	2,2%	100,0%
Enfermería	Recuento	14	5	0	19	1	39
	%	35,9%	12,8%	0,0%	48,7%	2,6%	100,0%
Kinesiología	Recuento	25	3	0	28	1	57
	%	43,9%	5,3%	0,0%	49,1%	1,8%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Porque lo hacen mis amistades;  
3=Porque me desinhibo  
4=Para relajarme; 5=para olvidar problemas

La tabla N° 57, expresa las razones por las cuales consumen alcohol según género. Se identifica como gran razón con un 56,7% en el género masculino y 49,2% en el género femenino porque me gusta consumir alcohol, también podemos identificar como segunda gran razón para relajarme con un 35,1% en género masculino y 46,0% en el género femenino.

<b>Tabla 57. Razones para consumir drogas según género</b>							
		Razones para consumir alcohol					Total
		1	2	3	4	5	
Masculino	Recuento	55	6	0	34	2	97
	%	56,7%	6,2%	0,0%	35,1%	2,1%	100,0%
Femenino	Recuento	93	6	1	87	2	189
	%	49,2%	3,2%	0,5%	46,0%	1,1%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Porque lo hacen mis amistades;  
 3=Porque me desinhibo 4=Para relajarme;  
 5=para olvidar problemas.

La tabla N° 58, expone las razones para consumir drogas según el año de carrera que se encuentran cursando resaltando de primer a tercer año el consumo porque gusta con un porcentaje máximo de 65,2% en segundo año, variando en cuarto año esta respuesta puesto que con un 52,2% los estudiantes consumen drogas para relajarse.

Tabla 58. Razones para consumir drogas según año de carrera							
		Razones para consumir drogas					Total
		1	2	3	4		5
1 año	Recuento	39	3	1	32	3	78
	%	50,0%	3,8%	1,3%	41,0%	3,8%	100,0%
2 año	Recuento	43	2	0	21	0	66
	%	65,2%	3,0%	0,0%	31,8%	0,0%	100,0%
3 año	Recuento	47	4	0	44	1	96
	%	49,0%	4,2%	0,0%	45,8%	1,0%	100,0%
4 año	Recuento	19	3	0	24	0	46
	%	41,3%	6,5%	0,0%	52,2%	0,0%	100,0%

1=Porque me gusta; 2=Porque lo hacen mis amistades;  
3=Porque me desinhibo 4=Para relajarme;  
5=para olvidar problemas.

La tabla N° 59, indica las acciones que tomarían los estudiantes para disminuir los índices de consumo de alcohol y drogas dentro de la universidad, resaltando dos acciones principalmente la primera realizar charlas informativas sobre consumo y segundo realizar campañas constantes de difusión que estén orientadas a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.

<b>Tabla 59. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Prohibir el consumo de drogas al interior de la universidad estableciendo medidas sancionadoras.	598	1,00	10,00	5,9247	3,71957
Realizar campañas de difusiones permanentes, orientadas a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.	599	1,00	10,00	7,2270	2,84526
Realizar charlas informativas	598	1,00	10,00	7,3344	2,74582
Realizar grupos de conversación	600	1,00	10,00	6,8900	3,00993
N válido (por lista)	597				

La tabla n° 60, muestra que todas las carreras excepto enfermería, están de acuerdo de realizar charlas informativas para bajar los índices de consumo de alcohol y drogas dentro de la universidad; Enfermería por otro lado, opina que se deberían realizar campañas de difusión permanentes orientadas a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.

<b>Tabla 60. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad según carrera</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Prohibir el consumo de drogas al interior de la universidad estableciendo medidas sancionadoras.	Psicología	162	4,7222	3,68015	1,00	10,00
	Sociología	17	5,5294	3,50210	1,00	10,00
	Trabajo social	70	4,6143	3,78515	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	6,9000	3,32396	1,00	10,00
	Enfermería	102	7,2941	3,25360	1,00	10,00
	Kinesiología	127	6,2126	3,81856	1,00	10,00
	Total	598	5,9247	3,71957	1,00	10,00
Realizar campañas de difusión permanente, orientada a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.	Psicología	163	6,4663	3,06570	1,00	10,00
	Sociología	17	6,1765	2,85559	2,00	10,00
	Trabajo social	70	6,5714	3,04827	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,7083	2,30599	1,00	10,00
	Enfermería	102	8,2451	2,28398	1,00	10,00
	Kinesiología	127	7,4331	2,96163	1,00	10,00
	Total	599	7,2270	2,84526	1,00	10,00
Realizar charlas informativas	Psicología	162	7,0926	2,79041	1,00	10,00
	Sociología	17	7,2353	2,41168	2,00	10,00
	Trabajo social	70	6,6714	3,02512	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,4833	2,41488	1,00	10,00
	Enfermería	102	7,8922	2,53259	1,00	10,00
	Kinesiología	127	7,4331	2,96163	1,00	10,00
	Total	598	7,3344	2,74582	1,00	10,00
Realizar grupos de conversación	Psicología	163	6,5337	3,06570	1,00	10,00
	Sociología	17	7,2353	2,63461	2,00	10,00
	Trabajo social	70	6,5571	3,34766	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	7,1333	2,61519	1,00	10,00
	Enfermería	102	7,5000	2,79940	1,00	10,00
	Kinesiología	128	6,7656	3,24458	1,00	10,00
	Total	600	6,8900	3,00993	1,00	10,00

La tabla n° 61, se refiere a las acciones que realizarían los estudiantes para disminuir los índices de consumo de alcohol y droga dentro de la universidad según su género a lo cual, muestra que la principal acción a realizar por ambos géneros es la opción de “realizar charlas informativas”, la cual tiene la mayor valoración sobre la media con una puntuación sobre 7.

<b>Tabla 61. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad. Según género.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Prohibir el consumo de drogas al interior de la universidad estableciendo medidas sancionadoras.	Masculino	157	4,8981	3,79471	1,00	10,00
	Femenino	441	6,2902	3,62719	1,00	10,00
	Total	598	5,9247	3,71957	1,00	10,00
Realizar campañas de difusión permanente, orientada a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.	Masculino	158	6,6646	3,14938	1,00	10,00
	Femenino	441	7,4286	2,70353	1,00	10,00
	Total	599	7,2270	2,84526	1,00	10,00
Realizar charlas informativas	Masculino	157	7,1465	2,87298	1,00	10,00
	Femenino	441	7,4014	2,69931	1,00	10,00
	Total	598	7,3344	2,74582	1,00	10,00
Realizar grupos de conversación	Masculino	158	6,6456	3,00122	1,00	10,00
	Femenino	442	6,9774	3,01161	1,00	10,00
	Total	600	6,8900	3,00993	1,00	10,00

La tabla N° 62, se refiere a la realización de acciones de los estudiantes para disminuir los índices de consumo de alcohol y drogas de la universidad según año de carrera a lo cual las principales acciones a realizar de los estudiantes, opción más valorada por los cuatro años de carrera, es realizar charlas informativas, superando la media con más de 7 puntos de valoración.

<b>Tabla 62. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad. Según año de carrera.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Prohibir el consumo de drogas al interior de la universidad estableciendo medidas sancionadoras.	1,00	180	6,0111	3,66165	1,00	10,00
	2,00	132	5,9924	3,75489	1,00	10,00
	3,00	189	5,4497	3,78180	1,00	10,00
	4,00	97	6,5979	3,58719	1,00	10,00
	Total	598	5,9247	3,71957	1,00	10,00
Realizar campañas de difusión permanente, orientada a disminuir el consumo de alcohol y drogas de los estudiantes.	1,00	180	7,2111	2,78261	1,00	10,00
	2,00	133	7,5338	2,70115	1,00	10,00
	3,00	189	6,6667	3,07703	1,00	10,00
	4,00	97	7,9278	2,48432	1,00	10,00
	Total	599	7,2270	2,84526	1,00	10,00
Realizar charlas informativas	1,00	180	7,2278	2,75606	1,00	10,00
	2,00	132	7,6591	2,68962	1,00	10,00
	3,00	189	7,0265	2,88878	1,00	10,00
	4,00	97	7,6907	2,45527	1,00	10,00
	Total	598	7,3344	2,74582	1,00	10,00
Realizar grupos de conversación	1,00	180	6,8000	2,97738	1,00	10,00
	2,00	133	6,9774	3,00118	1,00	10,00
	3,00	189	6,5979	3,16853	1,00	10,00
	4,00	98	7,5000	2,70261	1,00	10,00
	Total	600	6,8900	3,00993	1,00	10,00

#### 4.5.5. Resultados del análisis desde el Eje V: Promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud.

La tabla N° 63, se refiere a la promoción de la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas se infiere que 340 estudiantes el cual abarca el 56,3% de un total de 604 el cual abarca el 100% de los estudiantes encuestados, consideran que la universidad no promueve la práctica de la actividad física y el deporte.

<b>Tabla 63. Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Educación Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas.</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	si	260	43,0
	no	340	56,3
	Total	600	99,3
	No responde	4	,7
Total		604	100,0

Según la tabla N° 64, la cual se refiere a la promoción de la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas (según carrera) se infiere que las carreras de Psicología, Sociología, Trabajo Social y Kinesiología con un porcentaje superior al 50% considera que la universidad no promueve la práctica de la actividad física y deporte, mientras que las carreras de Enfermería y Fonoaudiología con un porcentaje superior a 50% considera que la universidad si promueve la práctica de la actividad física y deporte.

<b>Tabla 64. Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según carrera.</b>					
					Total
			Si	No	
Psicología	Recuento		65	99	164
	%		39,6%	60,4%	100,0%
Sociología	Recuento		7	10	17
	%		41,2%	58,8%	100,0%
Trabajo social	Recuento		21	48	69
	%		30,4%	69,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento		63	57	120
	%		52,5%	47,5%	100,0%
Enfermería	Recuento		52	50	102
	%		51,0%	49,0%	100,0%
Kinesiología	Recuento		52	76	128
	%		40,6%	59,4%	100,0%

La tabla N° 65, se refiere a la promoción de la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas (según género), muestra que el 58,0% de los estudiantes de género femenino considera que no se promueve la práctica de actividad física y deporte, mientras que el 52,9% de los estudiantes de género masculino considera que no se promueve la práctica de actividad física y deporte.

<b>Tabla 65. Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según género.</b>					
				Total	
		Si	No		
	Masculino	Recuento	74	83	157
		%	47,1%	52,9%	100,0%
	Femenino	Recuento	186	257	443
		%	42,0%	58,0%	100,0%

La tabla N° 66, se refiere a la promoción de la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas (según año de carrera), muestra que el 51,4% de los estudiantes de primer año si considera que se promueva la actividad física y deporte, mientras que el 61,2% de los estudiantes de segundo año considera que no se promueve la actividad física y el deporte, como también los estudiantes de cuarto año con un 60,2% considera que no se promueve la actividad física y deporte.

<b>Tabla 66. Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según año de carrera.</b>					
				Total	
				Si	No
	1 año	Recuento	93	88	181
		%	51,4%	48,6%	100,0%
	2 año	Recuento	52	82	134
		%	38,8%	61,2%	100,0%
	3 año	Recuento	76	111	187
		%	40,6%	59,4%	100,0%
	4 año	Recuento	39	59	98
		%	39,8%	60,2%	100,0%

La tabla N° 67, se refiere a que si considera que la carrera que estudias promueva la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas, muestra que el 82,0%, el cual equivale a 495 estudiantes, expresa que no considera que su carrera promueva la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases nombradas anteriormente.

<b>Tabla 67. Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas.</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	si	105	17,4
	no	495	82,0
	Total	600	99,3
	No responde	4	7
Total		604	100,0

La tabla N° 68, se refiere a que si considera que la carrera que estudias promueve la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas, muestra que las carreras de Psicología, Sociología, Trabajo Social y Fonoaudiología con un porcentaje sobre los 90% considera que su carrera no promueve la práctica de actividad física y deporte.

<b>Tabla 68. Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas Según carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	5	159	164
	%	3,0%	97,0%	100,0%
Sociología	Recuento	1	16	17
	%	5,9%	94,1%	100,0%
Trabajo social	Recuento	1	68	69
	%	1,4%	98,6%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	6	114	120
	%	5,0%	95,0%	100,0%
Enfermería	Recuento	35	67	102
	%	34,3%	65,7%	100,0%
Kinesiología	Recuento	57	71	128
	%	44,5%	55,5%	100,0%

En la tabla N° 69, hace referencia a que si considera que la carrera que estudias promueva la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas (según género) se infiere que el 73,9% de los estudiantes de género masculino considera que no se promueve la práctica de actividad física y deporte, mientras que el 26,1% considera que si, mientras que el 85,6% de los estudiantes de género femenino consideran que no se promueve y el 14,4% que si se promueve.

<b>Tabla 69. Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según género.</b>					
				Total	
		Si	No		
Masculino	Recuento	41	116	157	
	%	26,1%	73,9%	100,0%	
Femenino	Recuento	64	379	443	
	%	14,4%	85,6%	100,0%	

La tabla N° 70, hace referencia a que si considera que la carrera que estudia promueve la práctica de actividad física y deporte aparte de las clases de educación física, cursos electivos deportivos y selecciones deportivas (según año de carrera), muestra que en tercer año de carrera el estudiante considera que no se promueve la práctica de actividad física y deporte con un 88,2% mientras que en segundo año con el porcentaje más alto de un 23,9% considera que si se promueve la práctica de actividad física y deporte.

<b>Tabla 70. Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según año de carrera.</b>					
				Total	
		Si	No		
1 año	Recuento	32	149	181	
	%	17,7%	82,3%	100,0%	
2 año	Recuento	32	102	134	
	%	23,9%	76,1%	100,0%	
3 año	Recuento	22	165	187	
	%	11,8%	88,2%	100,0%	
4 año	Recuento	19	79	98	
	%	19,4%	80,6%	100,0%	

La tabla N° 71, responde a la pregunta ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas?, ésta muestra que de un total de 604 estudiantes los cuales abarcan el 100% de la muestra 411 los cuales representan el 68,0% de la muestra expresa no estar informado de actividades orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas en la universidad.

<b>Tabla 71. ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas.</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	Si	189	31,3
	No	411	68,0
	Total	600	99,3
	No responde	4	0,7
Total		604	100,0

En la tabla N° 72, responde a la pregunta ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? (según carrera), muestra que un total de 411 estudiantes divididos en las 6 carreras señaladas expresa no estar informado de actividades, mientras que 189 manifiesta estar informado de actividades

<b>Tabla 72. ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	44	120	164
	%	26,8%	73,2%	100,0%
Sociología	Recuento	5	12	17
	%	29,4%	70,6%	100,0%
Trabajo social	Recuento	14	55	69
	%	20,3%	79,7%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	32	88	120
	%	26,7%	73,3%	100,0%
Enfermería	Recuento	46	56	102
	%	45,1%	54,9%	100,0%
Kinesiología	Recuento	48	80	128
	%	37,5%	62,5%	100,0%

La tabla N° 73, responde a la pregunta ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? (según género), muestra que el 39,5% de estudiantes de género masculino si está informado de actividad de prevención; mientras que el 60,5% expresa no estar informado. Las estudiantes del género femenino con un 28,7% expresa si estar informado; mientras que el 71,3% responde no estar informado de actividades de prevención.

<b>Tabla 73. ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según Género.</b>					
				Total	
		Si	No		
	Masculino	Recuento	62	95	157
		%	39,5%	60,5%	100,0%
	Femenino	Recuento	127	316	443
		%	28,7%	71,3%	100,0%

La tabla n° 74, muestra que los estudiantes de primer a cuarto año no están informados con respecto a las actividades de la universidad, donde el tercer año tiene el mayor porcentaje de un 78,1%.

<b>Tabla 74. ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según año de carrera.</b>					
				Total	
		Si	No		
1 año	Recuento	68	113	181	
	%	37,6%	62,4%	100,0%	
2 año	Recuento	42	92	134	
	%	31,3%	68,7%	100,0%	
3 año	Recuento	41	146	187	
	%	21,9%	78,1%	100,0%	
4 año	Recuento	38	60	98	
	%	38,8%	61,2%	100,0%	

La tabla n° 75, muestra que del total de los estudiantes, 487 no están informados de las actividades de su propia carrera con respecto a la promoción y prevención de la disminución de los problemas actuales.

<b>Tabla 75. ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas.</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	Si	111	18,4
	No	487	80,6
	Total	598	99,0
No responde		6	1,0
Total		604	100,0

La tabla n° 76, muestra que la carrera de sociología, es la carrera menos informada con respecto a las actividades de su carrera con un 94,1%, y la sigue la carrera de Psicología con un 92,1%.

<b>Tabla 76. ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	13	151	164
	%	7,9%	92,1%	100,0%
Sociología	Recuento	1	16	17
	%	5,9%	94,1%	100,0%
Trabajo social	Recuento	7	61	68
	%	10,3%	89,7%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	13	107	120
	%	10,8%	89,2%	100,0%
Enfermería	Recuento	38	63	101
	%	37,6%	62,4%	100,0%
Kinesiología	Recuento	39	89	128
	%	30,5%	69,5%	100,0%

La tabla n° 77, muestra que el género femenino con la respuesta negativa a la pregunta, presenta un mayor porcentaje con respecto al género masculino, superando el 80%.

<b>Tabla 77. ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según género.</b>				
				Total
		Si	No	
Masculino	Recuento	37	120	157
	%	23,6%	76,4%	100,0%
Femenino	Recuento	74	367	441
	%	16,8%	83,2%	100,0%

La tabla n° 78, muestra que estudiantes del tercer año no están informados de las actividades en su propia carrera orientadas a promover la prevención y disminución de problemas actuales con un 87,6%; sin embargo, cabe destacar que los porcentajes más altos se presentan en la respuesta “No” en todos los años de carrera.

<b>Tabla 78. ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según año de carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
1 año	Recuento	42	139	181
	%	23,2%	76,8%	100,0%
2 año	Recuento	29	105	134
	%	21,6%	78,4%	100,0%
3 año	Recuento	23	162	185
	%	12,4%	87,6%	100,0%
4 año	Recuento	17	81	98
	%	17,3%	82,7%	100,0%

La tabla n° 79, muestra un resultado sobre la media, afirmando que es necesario que un profesor debe estar preparado y participar en actividades para enfrentar las problemáticas actuales.

<b>Tabla 79. ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas?</b>				
N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
599	1,00	10,00	8,2053	2,06165

La tabla n° 80, muestra que la carrera de Kinesiología considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar, dando una valoración sobre la media con un 8,7031. Sin embargo, la carrera de Sociología considera poco necesario que un profesor deba estar preparado y participe con un 6,9412 de puntaje de valoración.

<b>Tabla 80. ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según carrera.</b>					
	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Psicología	163	8,2638	2,00255	1,00	10,00
Sociología	17	6,9412	2,01465	5,00	10,00
Trabajo social	69	7,4493	2,37348	1,00	10,00
Fonoaudiología	120	7,8417	2,21149	1,00	10,00
Enfermería	102	8,6373	1,77880	5,00	10,00
Kinesiología	128	8,7031	1,79395	1,00	10,00
Total	599	8,2053	2,06165	1,00	10,00

La tabla n° 81, muestra la preparación que debiera estar un profesor con respecto a la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas según género de la muestra. Demostrando con una valoración de 8 que debieran estar preparados.

<b>Tabla 81. ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según género.</b>					
	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Masculino	157	8,3248	2,10377	1,00	10,00
Femenino	442	8,1629	2,04722	1,00	10,00
Total	599	8,2053	2,06165	1,00	10,00

La tabla n° 82, muestra la preparación que debiera estar un profesor con respecto a la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas según año universitario de la muestra. Demostrando con una valoración de 8 que debieran estar preparados.

<b>Tabla 82. ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según año de carrera</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
	1 año	181	8,1381	2,10495	1,00	10,00
	2 año	134	8,4030	1,69528	3,00	10,00
	3 año	187	8,0160	2,13893	1,00	10,00
	4 año	97	8,4227	2,26769	1,00	10,00
	Total	599	8,2053	2,06165	1,00	10,00

La tabla n° 83, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por la universidad según toda la muestra, demostrando una baja participación con un 82,5%.

<b>Tabla 83. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad?</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
	si	102	16,9%
	no	498	82,5%
	Total	600	99,3%
	No responde	4	0,7%
	Total	604	100,0%

La tabla n° 84, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por la universidad según carrera, demostrando que existe una baja participación por parte de las carreras, siendo enfermería con un 30,4% y kinesiólogía con un 28,1% las más participativas.

<b>Tabla 84. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? (según carrera).</b>				
				Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	14	150	164
	%	8,5%	91,5%	100,0%
Sociología	Recuento	1	16	17
	%	5,9%	94,1%	100,0%
trabajo social	Recuento	4	65	69
	%	5,8%	94,2%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	16	104	120
	%	13,3%	86,7%	100,0%
Enfermería	Recuento	31	71	102
	%	30,4%	69,6%	100,0%
Kinesiología	Recuento	36	92	128
	%	28,1%	71,9%	100,0%

La tabla n° 85, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por la universidad según género, demostrando que en ambos géneros la participación es baja con un 79% en el género masculino y un 84,4% en el género femenino.

<b>Tabla 85. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? según género.</b>				
				Total
		Si	No	
Masculino	Recuento	33	124	157
	%	21,0%	79,0%	100,0%
Femenino	Recuento	69	374	443
	%	15,6%	84,4%	100,0%

La tabla n° 86, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por la universidad según año de universidad, lo cual muestra que los tres primeros años existe una baja participación sobrepasando el 80%, siendo el cuarto año el de mayor participación con un 26,5%.

<b>Tabla 86. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? según año de carrera.</b>					
			Si	No	Total
1 año	Recuento		28	153	181
	%		15,5%	84,5%	100,0%
2 año	Recuento		25	109	134
	%		18,7%	81,3%	100,0%
3 año	Recuento		23	164	187
	%		12,3%	87,7%	100,0%
4 año	Recuento		26	72	98
	%		26,5%	73,5%	100,0%

La tabla n° 87, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por cada escuela, demostrando que el 85,3% no participa en esta área.

<b>Tabla 87. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela?</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	85	14,1%
No	515	85,3%
Total	600	99,3%
No responde	4	0,7%
Total	604	100,0%

La tabla n° 88, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por cada escuela, demostrando que las escuelas de humanidades tienen menor porcentaje de participación que las escuelas de salud.

<b>Tabla 88. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
Psicología	Recuento	9	155	164
	%	5,5%	94,5%	100,0%
sociología	Recuento	0	17	17
	%	0,0%	100,0%	100,0%
trabajo social	Recuento	3	66	69
	%	4,3%	95,7%	100,0%
Fonoaudiología	Recuento	12	108	120
	%	10,0%	90,0%	100,0%
Enfermería	Recuento	31	71	102
	%	30,4%	69,6%	100,0%
kinesiología	Recuento	30	98	128
	%	23,4%	76,6%	100,0%

La tabla n° 89, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por cada escuela según género, demostrando que el género masculino demuestra un mayor interés con un 19,1%.

<b>Tabla 89. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según género.</b>				
				Total
		Si	No	
Masculino	Recuento	30	127	157
	%	19,1%	80,9%	100,0%
Femenino	Recuento	55	388	443
	%	12,4%	87,6%	100,0%

La tabla n° 90, muestra la participación de actividades de promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud propuesta por cada escuela según año de estudio, demostrando tener la menor participación en cuarto año de estudio con un 88,8% y una mayor participación el cuarto año de estudio con un 18,4%.

<b>Tabla 90. ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según año de carrera.</b>				
				Total
		Si	No	
1 año	Recuento	26	155	181
	%	14,4%	85,6%	100,0%
2 año	Recuento	20	114	134
	%	14,9%	85,1%	100,0%
3 año	Recuento	21	166	187
	%	11,2%	88,8%	100,0%
4 año	Recuento	18	80	98
	%	18,4%	81,6%	100,0%

La tabla n° 91, muestra la disposición a participar en un equipo de trabajo dentro de universidad que colaboré en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud dividido por carrera, demostrando que si existe un interés por la participación en este tema, teniendo una valoración de seis dentro de toda la muestra.

<b>Tabla 91. ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas?</b>				
N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
600	1,00	10,00	6,2633	2,97075

La tabla n° 92, muestra la disposición a participar en un equipo de trabajo dentro de universidad que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud dividido por carrera, demostrando que si existe un interés por la participación en este tema teniendo una valoración de cinco y seis, existiendo una diferencia mínima entre carreras.

<b>Tabla 92. ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según carrera.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
	Psicología	164	5,7561	2,94139	1,00	10,00
	Sociología	17	5,7647	3,17272	1,00	10,00
	Trabajo social	69	6,0870	2,88882	1,00	10,00
	Fonoaudiología	120	6,3083	2,85738	1,00	10,00
	Enfermería	102	6,8039	2,96527	1,00	10,00
	Kinesiología	128	6,6016	3,06707	1,00	10,00
	Total	600	6,2633	2,97075	1,00	10,00

La tabla n° 93, muestra la disposición a participar en un equipo de trabajo dentro de universidad que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud dividido por género, demostrando que si existe un interés por participar en este tema, teniendo una valoración de seis muy cercanos entre ambos los resultados.

<b>Tabla 93. ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según género.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
	Masculino	157	6,1529	3,05750	1,00	10,00
	Femenino	443	6,3025	2,94192	1,00	10,00
	Total	600	6,2633	2,97075	1,00	10,00

La tabla n° 94, muestra la disposición a participar en un equipo de trabajo dentro de universidad que colaboré en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud dividido por estudiantes de cada año universitario, demostrando que si existe un interés por participar en este tema, encontrando una menor valoración en tercer año de universidad.

<b>Tabla 94. ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según año de carrera.</b>						
		N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
	1,00	181	6,4365	2,90643	1,00	10,00
	2,00	134	6,2761	2,99722	1,00	10,00
	3,00	187	5,8235	3,03313	1,00	10,00
	4,00	98	6,7653	2,86033	1,00	10,00
	Total	600	6,2633	2,97075	1,00	10,00

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIONES Y CONCLUSIONES**

## **5.1. Conclusiones.**

Se puede demostrar que la investigación ofreció la posibilidad de conocer si se aceptan o se rechazan las hipótesis anteriormente planteadas a través de los resultados de la muestra, según esto, los resultados arrojaron que cada una de las hipótesis planteadas, se aceptaron, ya que sí existen diferencias de los hábitos de vida saludable entre las seis carreras, entre facultades, entre géneros y entre los años de carrera que cursan los estudiantes universitarios.

A continuación, se exponen las conclusiones descubiertas a partir del proceso de análisis del estudio.

- Desde una perspectiva global, los estilos de vida se deben conectar con los diversos ámbitos, llámese a estos socioeconómicos, políticos y culturales, puesto que estos se ven influenciados de forma positiva o negativamente, en la salud de las personas.
- Respecto a los datos obtenidos, según las acciones que realiza la universidad para prevenir y disminuir los factores de riesgo para la salud, los estudiantes de las diversas facultades no se encuentran informados de las actividades diseñadas por la Universidad para solucionar las diversas problemáticas existentes.
- Según los resultados obtenidos sobre disminuir el consumo de alcohol y drogas, los estudiantes valoran las acciones orientadas a la elaboración de charlas informativas, como también campañas de difusión orientadas a disminuir el consumo de alcohol y drogas.
- Los estudiantes de Trabajo Social y Psicología, no consideran las acciones de prohibición para disminuir el consumo de tabaco, alcohol

y drogas en la universidad, mientras que las carreras de Sociología, Kinesiología, Fonoaudiología y Enfermería si consideran las acciones de prohibición.

- Las labores realizadas con el fin de fomentar la práctica de actividad física en la universidad para disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes universitarios de todas las carreras anteriormente mencionadas, tiende a repercutir de forma positiva, de esta manera los estudiantes mantienen el deseo de realizar actividad física.
- Según los resultados de la muestra, basándose en el eje III sobre la práctica de actividad física, la frecuencia de práctica deportiva está por debajo de tres veces a la semana, se detecta que más del cuarto del total de la muestra no realiza o practica actividad física; siendo el género femenino el con mayor porcentaje con respecto al género masculino en relación a los mayores niveles de sedentarismo, puesto que el mayor porcentaje se expresa en la respuesta "no realizo" actividad física.
- Los estudiantes de ambas facultades consideran que la actividad física y el deporte que practican por iniciativa propia no lo incrementan debido a que no tienen tiempo para la práctica deportiva.
- Con un total de tres cuartos de la muestra, da cuenta de que los estudiantes no consumen tabaco, por tanto, menos de la mitad de la población se declara consumidor; relacionado a esto se evidencia que el género femenino a diferencia del masculino, los separa tan solo con un 4% en relación al resto de los estudiantes de la muestra que si son consumidores.

- Del total de la muestra, en relación al consumo de alcohol, un setenta por ciento se declara consumidor de este; existe una diferencia notoria entre géneros donde el masculino supera al género femenino.
- Un tercio del total de la muestra, declara que el estudiante es consumidor de drogas; por otro lado, más del 50% expresa no consumir drogas.
- La edad de inicio en el consumo de alcohol y tabaco muestra que fue entre los 15 y 17 años; en cambio el consumo de drogas se inició a los 18 y 20 años de edad, lo que da cuenta de que los estudiantes de la universidad pueden llegar a ser un factor determinante a la hora de influenciar a los demás estudiantes que están iniciando su vida universitaria.
- En el consumo de tabaco, alcohol y drogas la Facultad de Salud, tiene un bajo porcentaje de consumo de tabaco y drogas; sin embargo, tiene un alto porcentaje de que consume alcohol. Por otro lado, la Facultad de Ciencias Sociales tiene un alto porcentaje en el consumo de estas tres sustancias, en el cual el consumo de drogas, la carrera que predomina es Sociología.
- De los diferentes motivos del porque consumen alcohol, tabaco y drogas, se destaca la opción "*porque me gusta*". Entonces se puede concluir que el consumo de alcohol, tabaco y drogas provoca placer en los estudiantes.

- El 56% de los estudiantes de la muestra considera que la universidad no promueve la práctica de actividad física y el deporte aparte de las clases de educación física y los cursos electivos deportivos.
- El 68% de la muestra dice no estar informado sobre actividades en la universidad orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas.
- Con una valoración de 8 puntos, siendo 1 la menor valoración y 10 la mayor valoración, los estudiantes consideran que un profesor debe estar preparado para afrontar las problemáticas actuales y a su vez participar en ellas.
- Con respecto a que si los estudiantes participarían en un equipo de trabajo dentro de la universidad y/o facultad en la cual colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud, con una valoración sobre la media, los estudiantes sí se encuentran interesado en participar de dichas actividades.

## **5.2 Discusión de los resultados**

Una vez detallados los resultados, se inicia la discusión de éstos entorno a los objetivos de estudio según el estado actual de los factores de riesgo para la salud en los estudiantes de las facultades consideradas para la presente investigación.

- **Actividad Física o Deporte.**

Según los datos obtenidos en la presente investigación se infiere que el 37,7% de la muestra no realiza actividad física o deporte, contrastando

estos resultados con los obtenidos en la "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más" (Alcalá, 2016), demuestra el nivel de práctica de ejercicio físico y/o deportes en la población de 18 años y más, arrojando que un 68,1% de la muestra no practica actividad física y/o deporte, contra un 31,8% que si práctica.

En base a estas dos investigaciones se evidencia que la práctica de ejercicio físico y/o deporte es minoritaria, aumentando las cifras del sedentarismo. Respecto a la frecuencia de realización de actividad deportiva según el estudio "II Encuesta de calidad de vida y salud Chile 2006" (MINSAL 2006) manifiesta la frecuencia de práctica deportiva de 1 a 2 veces a la semana obteniendo un porcentaje de 12,7% de la muestra total, mientras que el 19,7% de la muestra total de la presente investigación

- **Alcohol, tabaco y drogas.**

El presente estudio se centró en una población de estudiantes de la facultad de salud y ciencias sociales que está mayoritariamente entre los 17 y 24 años de edad. Los resultados señalan que el total de los consumidores actuales de tabaco alcanza a un 32,3%, mientras que en el alcohol un 69,5%, las mujeres lideran en el consumo de tabaco con un 33,2% versus el 29,7% de los hombres. Mientras que en el consumo de alcohol los hombres encabezan con un 75,3%.

Respecto al consumo de tabaco se encontró que 120 estudiantes los cuales representan el 15% de la muestra, manifestaron que en la actualidad son fumadores, mientras que 696 estudiantes 85% de la muestra

manifestaron no fumar en la Universidad. Por su parte, 215 estudiantes 26% de la muestra se describieron como bebedores frecuentes de alcohol, frente a 601 estudiantes 74% de la muestra que se consideraron como bebedores muy ocasionales o no bebedores. Se destaca que el sexo masculino es quien más consume tabaco y bebe alcohol superando el 50% en ambas sustancias (Mantilla-Toloza; Villamizar; Peltzer, 2015).

La mayor parte de los estudios realizados a nivel nacional para medir el consumo de drogas se ha aplicado a jóvenes entre 18 y 25 años, aun cuando los antecedentes entregados por la Corporación Nacional de Control de Estupefacientes CONACE indican que la edad referencial se prolonga hasta los 34 años. Las sustancias ilícitas más usadas en nuestro país son marihuana con un 5,3%, clorhidrato de cocaína con un porcentaje de 1.3% y pasta base de cocaína con un 0.6%. Sin duda que el mayor consumo de drogas ilícitas es el de marihuana en éste y todos los estudios realizados sobre el tema. El estudio confirmó que la droga ilícita de mayor consumo en nuestro país sigue siendo la marihuana. La relación que existe en ambos géneros es de 4:1 (por cada 4 hombres había una mujer que consumía marihuana) esta cifra se ha modificado en el transcurso de los años llegando a la proporción 3:1 según los resultados actuales (CONACE, 2006).

Contrastando los datos de CONACE con la presente investigación, existen similitudes relacionadas a la frecuencia con la cual los estudiantes consumen drogas, existiendo un 35,3% que si consume del total de la muestra. La droga que predomina en la lista de sustancias ilícitas es la marihuana con un 46,7%, consumida en su mayoría por hombres,

obteniendo un porcentaje de 49%. Demostrando que entre los 15 y 20 años de edad se presenta el mayor índice de consumo con un 44,7% de la muestra (CONACE, 2006).

- **Factores de Riesgo.**

Los estudiantes encuestados, mencionan que no están informados con respecto a la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas dentro de la universidad, por lo que es importante encontrar una forma de prevenir o disminuir dichos factores de riesgo, por lo que la “Guía para Universidades Saludables” (Lange; Vio, 2006), antes mencionada en las investigaciones sobre hábitos de vida saludable, encaja perfectamente debido a que el desafío que plantea es concentrar los esfuerzos en la promoción de la salud, ya que desea abordar una perspectiva que involucra el ciclo de vida de las personas.

### **5.3 Limitaciones de la investigación.**

Los resultados obtenidos en los hábitos de vida saludable en estudiantes de seis carreras universitarias de la UCSH sólo son aplicables a la muestra utilizada y no pueden ser extrapoladas a la población.

Los resultados obtenidos en los hábitos de vida saludable en estudiantes de seis carreras universitarias de la UCSH sólo son aplicables a la muestra utilizada y no pueden ser extrapoladas a la población, debido a que el periodo de tiempo en el cual se recopila la información, comprende solo el año actual (2017).

El diseño a aplicarse, que no es experimental, limitara establecer relación causa- efecto y sólo establecerá relación.

Otro factor que limita la investigación es la disposición del tiempo que poseen los estudiantes encuestados para la realización del cuestionario.

#### **5.4 Proyecciones.**

- Decretar factores de riesgo en estudiantes universitarios en relación a actividades que fomenten la vida activa y saludable.
- Incentivar o motivar a los estudiantes de la UCSH a participar de charlas o actividades enfocadas en la prevención y disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de alcohol, drogas y tabaco.
- Proponer a la universidad que instaure electivos deportivos o de actividad física obligatorios en la malla curricular de cada una de las carreras, al menos uno por semestre.
- Utilizar la investigación para futuras investigaciones sobre hábitos de vida saludable en otras universidades.

## ANEXOS.

### Anexo N° 1.

#### I. CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA

##### EJE I: IDENTIFICACIÓN

Marca con una X la carrera que corresponda.

P1.				
1.P.Básica	2.P.Educación Física	3.P.Castellano	4.P.Historia y Geografía	5.P.Matemática

P. 2 Año de estudio que te encuentras:	1. Primer año	2. Segundo año	3. Tercer año	4. Cuarto año	5. Quinto año
--	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

P3.	P4. Género:
Edad : _____ Peso: _____ Estatura : _____	1. Masculino _____ 2. Femenino _____

##### EJE II: CARACTERIZACIÓN SOCIO-ECONÓMICA

P5. Comuna en la que resides:				
1. El Bosque	9. Macul	17. La Granja	25. Conchalí	33. Providencia
2. La Pintana	10. Pudahuel	18. Lo Prado	26. P.A.Cerda	34. Vitacura
3. Lo Espejo	11. S.Miguel	19. Maipú	27. Quilicura	35. Las Condes
4. Renca	12. S.Ramón	20. Peñalolen	28. Q.Normal	36. Lo Barnechea
5. Santiago	13. Melipilla	21. P.Alto	29. La Cisterna	37. Padre Hurtado
6. S.Bernardo	14. Colina	22. Recoleta	30. Independencia	38. Otro
7. C.Navia	15. Huechuraba	23. Cerrillos	31. Ñuñoa	
8. E.Central	16. La Florida	24. San Joaquín	32. La Reina	

P6. Carácter del colegio de donde provienes antes de entrar a la universidad:	P7. Año de estudio en el que te encuentras desde que ingresaste a la universidad.
1. Particular 2. Particular-Subvencionado 3. Municipal	1. Primer año 2. Segundo año 3. Tercer año 4. Cuarto año 5. Quinto año

P8. ¿Con quién vives ?				
1. Con mis padres	3. Sólo con mi padre	5. Otros		
2. Sólo con mi madre	4. Con otro familiar			

P9. Tu lugar de procedencia es :		
1. Urbano	2. Rural	3. No sabe

P10. Lugar de procedencia de la madre :	P11. Lugar de procedencia del padre:
1. Urbano 2. Rural 3. No sabe	1. Urbano 2. Rural 3. No sabe

<b>P12. Actividad de cada una de las personas que viven contigo ( marca las opciones necesarias con una X ) :</b>  1.Solo labores de casa 2.Estudiante 3.Trabaja en el hogar 4.Trabaja fuera del hogar 5.Otras 6.No sabe	<b>Persona del hogar</b>	1	2	3	4	5	6
	1. Madre						
	2. Padre						
	3. Hermano						
	4. Hermano						
	5. Hermana						
	6. Hermana						
	7. Primo						
	8. Cuñado(a)						
	9. Otros						

<b>P13. Nivel de estudios del padre :</b>	<b>P14. Nivel de estudios de la madre :</b>
1. Enseñanza Básica 2. Enseñanza Media Científico-Humanista 3. Enseñanza Media Politécnico 4. Enseñanza Superior Técnico- Profesional 5. Enseñanza Superior Universitaria 6. No sabe	1. Enseñanza Básica 2. Enseñanza Media Científico-Humanista 3. Enseñanza Media Politécnico 4. Enseñanza Superior Técnico- Profesional 5. Enseñanza Superior Universitaria 6. No sabe

<b>P15. Ocupación de la madre :</b>	<b>P16. Ocupación del padre :</b>
1. Gerente-Empresario 2. Profesional Universitario 3. Profesional Técnico 4. Vendedora 5. Empleado Público 6. Comerciante 7. Empleado Intermedio-Oficinista 8. Obrero-Operario 9. Cesante 10. Jubilado-Montepiado-Pensionado 11. Dueña de casa 12. Oficial FFAA y Carabinero 13. Suboficial FFAA y Carabinero	1. Gerente-Empresario 2. Profesional Universitario 3. Profesional Técnico 4. Vendedora 5. Empleado Público 6. Comerciante 7. Empleado Intermedio-Oficinista 8. Obrero-Operario 9. Cesante 10. Jubilado-Montepiado-Pensionado 11. Oficial FFAA y Carabinero 12. Suboficial FFAA y Carabinero

<b>P17. Ingreso familiar mensual</b>	<b>P18. ¿Tu Vivienda es?</b>
1. Entre \$ 80.000 y \$ 149.000 2. Entre \$ 150.000 y \$ 299.000 3. Entre \$ 300.000 y \$ 499.000 4. Entre \$ 500.000 y \$ 799.000 5. Entre \$ 800.000 y \$ 1.199.000 6. Más de \$ 1.200.000	1. Propia (pagada totalmente) 2. Propia (pagando dividendo) 3. Arriendo 4. Allegado 5. Otro

### EJE III: ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE

**Actividad Física :** Cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa con el objetivo de ejercitar el cuerpo.

**Deporte :** Actividad estructurada, dirigida y planificada con esfuerzo vigoroso.

<b>P19. Realizas Actividad Física o práctica de algún deporte:</b>	<b>P20. Frecuencia semanal, que has realizado actividad física o práctica de algún deporte en el último mes :</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No realizo</li> <li>2. Una vez por semana</li> <li>3. Dos veces por semana</li> <li>4. Tres veces por semana</li> <li>5. Cuatro veces por semana</li> <li>6. Cinco o más veces por semana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No realizo</li> <li>2. Una vez por semana</li> <li>3. Dos veces por semana</li> <li>4. Tres veces por semana</li> <li>5. Cuatro veces por semana</li> </ol>

<b>P21. Si tienes clases o cursos electivos de actividad física o deportivos, ¿Cuál es la frecuencia práctica de ellos :</b>	<b>P22. Si la cantidad de actividad o deporte que practicas por iniciativa propia, la consideras insuficiente, porque no aumentas la frecuencia (señala la más importante)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No tengo clases o electivos</li> <li>2. Una vez por semana</li> <li>3. Dos veces por semana</li> <li>4. Tres veces por semana</li> <li>5. Cuatro veces por semana</li> <li>6. Cinco o más veces por semana</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No tengo tiempo</li> <li>2. No me interesa</li> <li>3. No me motiva</li> <li>4. Mi salud no me lo permite</li> <li>5. No tengo un lugar en la Universidad</li> <li>6. No tengo el hábito</li> <li>7. No realizo</li> </ol>

<b>P23. Indica cuál de las siguientes acciones relizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad. Califica de 1 a 10 cada acción, siendo 1 la de menos valoración y 10 la máxima valoración.</b>										
1. Incluir una asignatura obligatoria de tres veces a la semana durante los años de estudio, donde la aprobación solo sería por asistencia y vivencia.										
2. Realizar programas permanentes de actividad física orientada a la salud.										
3. Realizar campañas permanentes sobre Vida Saludable.										
4. Establecería un número de electivos deportivos durante todos los años de estudio.										

## EJE IV: CONSUMO DE TABACO - ALCOHOL Y DROGAS

P24. ¿Fumas ?		P25. ¿Cuántos cigarrillos fumas diariamente ?																																																			
1. Si	2. No	1. Entre 1 y 4 diarios	3. Entre 10 y 20 diarios																																																		
		2. Entre 5 y 10 diarios	4. Más de 20 diarios																																																		
			5. No fumo																																																		
P26. Edad de inicio		P27. En el último mes ¿Cuántos días fumaste cigarrillos ?																																																			
A los _____ años		1. 0 días	5. 10 a 12 días																																																		
		2. 1 a 2 días	6. 20 a 29 días																																																		
		3. 3 a 5 días	7. Cada día en los últimos 30 días																																																		
		4. 6 a 9 días																																																			
P28. Razones por las que consume tabaco :																																																					
1. Porque me gusta    2. Porque me tranquiliza y relaja    3. Por ansiedad    4. Por otras razones    5. No consumo																																																					
P29. Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad. Califica de 1 a 10 cada acción, siendo 1 la de menos valoración y 10 la máxima valoración.																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																												
1. Tener un espacio libre para el consumo de tabaco en la universidad																																																					
2. Prohibir el consumo de tabaco al interior de la universidad																																																					
3. Prohibir el consumo de tabaco en espacios cerrados de la universidad																																																					
4. Realizar campañas de difusión permanentes.																																																					
P30. ¿Consumes Alcohol ?		P31. Cuando consumes alcohol ¿Cuántos vasos o copas ingieres?																																																			
1. Si	2. No	1. Entre 1 y 2	3. Entre 5 y 6																																																		
		2. Entre 3 y 4	4. Entre 7 y más																																																		
			5. No tomo																																																		
P32. Edad de inicio		P33. ¿Cuál es la frecuencia con la que consumes alcohol ?																																																			
A los _____ años		1. Menos de 3 veces al mes																																																			
		2. Entre 1 y 2 veces a la se 6.																																																			
		3. Entre 3 y 4 veces a la se 7.																																																			
		4. 4 o más veces a la semana																																																			
		5. No tomo																																																			
P34. Razones por las que consume alcohol :																																																					
1. Porque me gusta    2. Para relajarme    3. Para olvidar problemas    4. Por otras razones    5. No consumo																																																					
P35. Si consumes alcohol, contesta SI o NO a cada una de las 7 preguntas de la tabla. Marcando con una X																																																					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		SI	NO																																																
SI	NO																																																				
1. ¿ Ha habido entre tu y tu pareja problemas como consecuencia del consumo de alcohol?																																																					
2. ¿ Has perdido amigos a causa del consumo de alcohol?																																																					
3. ¿ Sientes ganas de disminuir lo que tomas?																																																					
4. ¿ Hay ocasiones que sin darte cuentas, terminas tomando más de lo que piensas?																																																					
5. ¿ Has tenido ganas de tomar alcohol por las mañanas?																																																					
6. ¿ Te ha ocurrido que después de haber bebido la noche anterior, no te acuerdas de parte de lo que pasó?																																																					
7. ¿ Te molesta que te critiquen por la forma en que tomas?																																																					





## ÍNDICE DE TABLAS.

### 1. Eje I: Identificación.

- **Tabla 1.** Descripción de la muestra por carrera.
- **Tabla 2.** Descripción de la muestra por Género.
- **Tabla 3.** Descripción de la muestra por género según carrera.

### 2. Eje II: Caracterización socio-económica.

- **Tabla 4.** Principales comunas de procedencia de la muestra.
- **Tabla 5.** Tipo de establecimiento de procedencia de la muestra.
- **Tabla 6.** Personas con quien viven los integrantes de la muestra.
- **Tabla 7.** Lugar de procedencia de la muestra.

### 3. Eje III: Actividad física o deporte.

- **Tabla 8.** Realizas actividad física o deporte.
- **Tabla 9.** Realizas actividad física o deporte por carrera.
- **Tabla 10.** Realizas actividad física o deporte según género.
- **Tabla 11.** Realizas actividad física o deporte por año de estudio.
- **Tabla 12.** Motivos por los cuales no aumenta la práctica de actividad física.
- **Tabla 13.** Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según carrera.
- **Tabla 14.** Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según género.

- **Tabla 15.** Motivos por los cuales no aumenta su práctica de actividad física según año de carrera.
- **Tabla 16.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad.
- **Tabla 17.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según carrera.
- **Tabla 18.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según género.
- **Tabla 19.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para fomentar la actividad física dentro de la universidad según año de carrera.

#### **4. Eje IV: Consumo de tabaco alcohol y drogas.**

- **Tabla 20.** ¿Fumas?
- **Tabla 21.** ¿Fumas? Según carreras.
- **Tabla 22.** ¿Fumas? Según género.
- **Tabla 23.** ¿Fumas? Según año de carrera.
- **Tabla 24.** ¿Edad de inicio del Consumo de tabaco?
- **Tabla 25.** ¿Edad de inicio del consumo de tabaco? Según carrera.
- **Tabla 26.** ¿Edad de inicio del consumo de tabaco? según género.
- **Tabla 27.** Razones para consumir tabaco.
- **Tabla 28.** Razones para consumir tabaco según carrera.
- **Tabla 29.** Razones para consumir tabaco según género.

- **Tabla 30.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad.
- **Tabla 31.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según carrera.
- **Tabla 32.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según género.
- **Tabla 33.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del tabaco dentro de la universidad según año de carrera.
- **Tabla 34.** Consumo alcohol.
- **Tabla 34.** Consumo alcohol según carrera.
- **Tabla 35.** Consumo alcohol según género.
- **Tabla 36.** Consumo alcohol según año de carrera.
- **Tabla 37.** ¿Edad de inicio del consumo de alcohol?
- **Tabla 38.** ¿Edad de inicio del consumo de alcohol? Según carrera.
- **Tabla 39.** ¿Edad de inicio del consumo de alcohol? según género.
- **Tabla 40.** Razones para consumir alcohol.
- **Tabla 41.** Razones para consumir alcohol según carrera.
- **Tabla 42.** Razones para consumir alcohol según género.
- **Tabla 43.** Razones para consumir alcohol según año de carrera.
- **Tabla 44.** Consumo drogas.
- **Tabla 45.** Consumo drogas según carrera.

- **Tabla 46.** Consumo de drogas según género.
- **Tabla 47.** Consumo de drogas según año de carrera.
- **Tabla 48.** Edad inicio consumo drogas.
- **Tabla 49.** Edad de inicio consumo drogas según carrera.
- **Tabla 50.** Edad inicio consumo drogas según género.
- **Tabla 51.** Tipo de Droga consumida.
- **Tabla 52.** Tipo de droga consumida según carrera.
- **Tabla 53.** Tipo de droga consumida según género.
- **Tabla 54.** Tipo de droga consumida según año de carrera.
- **Tabla 55.** Razones para consumir drogas.
- **Tabla 56.** Razones para consumir drogas según carrera.
- **Tabla 57.** Razones para consumir drogas según género.
- **Tabla 58.** Razones para consumir drogas según año de carrera.
- **Tabla 59.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad.
- **Tabla 60.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad según carrera.
- **Tabla 61.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad. Según género.

- **Tabla 62.** Indica cuál de las siguientes acciones realizarías tú para bajar los índices de consumo del alcohol y drogas dentro de la universidad. Según año de carrera.

#### **5. Eje V: Promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud.**

- **Tabla 63.** Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Educación Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas.
- **Tabla 64.** Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según carrera.
- **Tabla 65.** Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según género.
- **Tabla 66.** Consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según año de carrera.
- **Tabla 67.** Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas.

- **Tabla 68.** Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas Según carrera.
- **Tabla 69.** Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según género.
- **Tabla 70.** Consideras que la carrera en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Ed. Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas. Según año de carrera.
- **Tabla 71.** ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportiva.
- **Tabla 72.** ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas.
- Según carrera.
- **Tabla 73.** ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según Género.

- **Tabla 74.** ¿Estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según año de carrera.
- **Tabla 75.** ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas.
- **Tabla 76.** ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según carrera.
- **Tabla 77.** ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según género.
- **Tabla 78.** ¿Estás informado de actividades en tu carrera, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? Ejemplo: Charlas, actividades deportivas. Según año de carrera.
- **Tabla 79.** ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas?

- **Tabla 80.** ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según carrera.
- **Tabla 81.** ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según género.
- **Tabla 82.** ¿Considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según año de carrera.
- **Tabla 83.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad?
- **Tabla 84.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? (según carrera).
- **Tabla 85.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? según género.
- **Tabla 86.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? según año de carrera.
- **Tabla 87.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela?
- **Tabla 88.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según carrera.

- **Tabla 89.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según género.
- **Tabla 90.** ¿Haz participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela? según año de carrera.
- **Tabla 91.** ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas?
- **Tabla 92.** ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según carrera.
- **Tabla 93.** ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según género.
- **Tabla 94.** ¿Participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud: sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? según año de carrera.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alcalá (2016). *Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la población de 18 y más*. Santiago, Chile. Ministerio del Deporte. PDF: [http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO\\_.pdf](http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO_.pdf)
2. Baeza, J. (2014). *Modelo de Formación UCSh*. Santiago, Chile. PDF: [http://zonaestudiantes.ucsh.cl/documentos/Modelo\\_de\\_Formacion.pdf](http://zonaestudiantes.ucsh.cl/documentos/Modelo_de_Formacion.pdf)
3. Barros, A.; Sazo, P.; Cambiaso, O.; Hevia, M. (Diciembre, 2016). *Chile Saludable*. Fundación Chile con la colaboración de GfK Adimark. Sitio web: <http://fch.cl/wp-content/uploads/2016/12/CHILE-SALUDABLE-2016-b.pdf>
4. Bausela, E. (2005). *SPSS: Un instrumento de análisis de datos cuantitativos*. Universidad de León; Sitio web: <http://laboratorios.fi.uba.ar/lie/Revista/Articulos/020204/A3mar2005.pdf>
5. Becerro, M. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
6. Calderón, A.; Frideres, J.; Palao, J. (2009). *Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales*. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia, España. Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
7. Caponi, S. (1997). *Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud*. Universidade Federal de Santa Catarina; Sitio web: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/hcsm/v4n2/v4n2a05.pdf>

8. Casimiro Andújar, A.J.; Águila Soto, C.; Astés Rodríguez, E.M. (1999). *La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilos de vida relacionados con la salud*. Universidad de Huelva: Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física.
9. Caspersen C. J., Powell K. E., & Christenson G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*.
10. Comisión Nacional de Acreditación (CAN). (2016). *Resolución de Acreditación Institucional N°372: Universidad Católica Silva Henríquez*. Santiago, Chile. PDF: <https://www.cnachile.cl/res/inst/RES%20Rectificaci%C3%B3n%20411%20UCSH%20372.pdf>
11. CONACE (2006). *Observatorio Chileno de Drogas; informe anual de la situación de las drogas en Chile*. Santiago de Chile. Ministerio del Interior. PDF: [http://bibliodrogas.cl/biblioteca/documentos/ESTADISTICAS\\_CL\\_5468.PDF](http://bibliodrogas.cl/biblioteca/documentos/ESTADISTICAS_CL_5468.PDF)
12. Cortés, F; Méndez, M; Herrada, M. (2013). *Estudio Hábitos de Vida Saludable en los Adultos Chilenos*. Centro de Medición UC; Sitio web: <http://www.mideuc.cl/mide-sociedad/nuestros-estudios-y-proyectos/2-estudios-de-valores-actitudes-percepcion-social-y-opinion-publica/estudio-habitos-de-vida-saludable-en-los-adultos-chilenos-2013/>
13. DAE. (2017). *Identidad Universitaria*. Santiago, Chile. Sitio Web: <http://ww3.ucsh.cl/identidad/estudiantiles.html>

14. DAE. (2017). *Talleres UCSH 2017*. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago, Chile. Sitio Web: <http://dae.ucsh.cl/>
15. Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana. (2016). *Promoción de la Salud*, MINSAL. Sitio web: <http://dipol.minsal.cl/departamentos-2/promocion-de-la-salud-y-participacion-ciudadana/>
16. Espinosa, L. (2004). *Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en proceso de salud-enfermedad*. Cuba: Facultad de Estomatología.
17. Espinoza, L; Rodríguez, F; Gálvez, J; Macmillan, N. (2011). *Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios*. Valparaíso, Chile. Sitio Web: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>
18. Grosser, M.; Y Cols. (1991). *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona: Martínez Roca.
19. Guerrero, L.; León, A. (2008). *Aproximación al concepto de Salud: Revisión histórica*. Fermentum; Sitio web: <http://www.redalyc.org/html/705/70517572010/>
20. Gutiérrez, M. (2000). *Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida*. Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica: Dialnet.
21. Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la Investigación*. 4° Edición; México. PDF: [https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis\\_sampieri\\_unidad\\_1-1.pdf](https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf)
22. Lange, I; Vio, F. (2006). *Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior*. INTA; UCH, UC; UC

Saludable; Vida Chile. Sitio Web:  
<http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>

23. Lema, L; y Cols. (2009). *Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida*. Colombia. Sitio web:  
<http://www.redalyc.org/html/801/80111899006/>

24. Mantilla-Tolosa, S.; Villamizar, C.; Peltzer, K. (2015). *Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios*. Colombia. Universidad de Pamplona. PDF:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a02.pdf>

25. Ministerio de Salud. (2017). *Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana*. MINSAL; Sitio web:  
<http://dipol.minsal.cl/departamentos-2/promocion-de-la-salud-y-participacion-ciudadana/>

26. Ministerio de Sanidad y Consumo, Gobierno de España. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. World Health Organization. Sitio Web:  
[http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanish.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf)

27. Morilla, M (2001). *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*. Universidad de Sevilla, España. Sitio web:  
<http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

28. OCDE. (2013). *El Aseguramiento de la Calidad en la Educación Superior en Chile*, 2013. Sitio web: <http://consejoftp.mineduc.cl/wp-content/uploads/2016/12/OCDE-2013-El-aseguramiento-de-la-calidad-de-la-Educaci%C3%B3n-Superior-en-Chile.pdf>

29. Olivares, S.; Lera, L.; Bustos, N. (2008). *Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile*. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile. Sitio Web: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182008000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182008000100004&script=sci_arttext)
30. OMS; OPS. (2007). *Obesidad/ Obesidad en Chile*. Sitio web: [http://www.paho.org/chi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=179:obesidad&Itemid=1005](http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=179:obesidad&Itemid=1005)
31. OMS. (2012). *Campaña del Día Mundial de la Salud*, de OMS. Sitio web: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.
32. OMS. (2017). *Actividad Física regular y en niveles adecuados*. Sitio Web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
33. OMS. (2017). *Actividad Física*. Sitio web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
34. OMS. (2017). *Factores de Riesgo*. Sitio Web: [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)
35. OMS. (2017). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Sitio web: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
36. ONU. (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
37. Pérez, J. (2010). *Definición de Identificación*. WordPress; Sitio Web: <https://definicion.de/identificacion/>

38. Pérez, J. (2016). *Definición de Carrera*. WordPress; Sitio web: <http://definicion.de/carrera/>
39. Ramírez, W.; Vinaccia, S.; Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Laboratorio integrado de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Antioquía. Colombia. Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-885X2004000200008&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-885X2004000200008&script=sci_arttext&tlng=es)
40. RAFA-PANA (2012). *Quiénes Somos; Visión y Misión*. San Pablo, Brasil. Sitio Web: <http://www.rafapana.org/index.php/es/quienes-somos>
41. RAFA-PANA (2012). *Colaboradores ACSM y CELAFISCS*. Indianápolis, EE.UU; San Pablo, Brasil. Sitio Web: <http://www.rafapana.org/index.php/es/colaboradores>
42. Raosoft. (2004); traducida y adaptada por Lobos, M. (2005). *Calculadora del tamaño de la muestra*. Chile. Sitio Web: <http://www.mey.cl/html/samplesize.html>
43. Romero, T. (2009). *Hacia una definición de sedentarismo*. Scielo; Sitio web: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=pt)
44. Rosas, H; Siegel, P. (2011). *Promoción de Salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: "Hacia un currículum integral"*, Universidad Austral de Chile; Sitio web: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffr789p/doc/ffr789p.pdf>

45. Sanhueza, M; Castro, M; Merino, J. (2005). *Adultos Mayores Funcionales: Un nuevo concepto en Salud*. Scielo, Sitio web: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-95532005000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-95532005000200004&script=sci_arttext)
46. Sanz (2005); Marcus (1994), citado por Rodríguez, F; Palma, X; Romo, A; y cols. (2013). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile*. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Chile. Sitio Web: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200024](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024)
47. Seefeldt V., R.M. Malina, M.A., OMS. (2002) *¿Qué es el sedentarismo?* Universidad del Rosario; Sitio web: <http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>
48. Troncoso, C.; Amaya, J. 2009. *Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios*. Departamento de Clínica y Preclínica. Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile. Sitio Web: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000400005&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182009000400005&script=sci_arttext&tlng=pt)
49. Universidad Católica Silva Raúl Henríquez. (2014). *Modelo de Formación*. UCSH; Sitio web: [http://ww3.ucsh.cl/resources/descargas/documentacion/normativa/Modelo\\_de\\_Formacion\\_2014\\_Universidad\\_Catolica\\_Silva\\_Henriquez.pdf](http://ww3.ucsh.cl/resources/descargas/documentacion/normativa/Modelo_de_Formacion_2014_Universidad_Catolica_Silva_Henriquez.pdf)

50. Universidad Católica Silva Henríquez (2017). *Director de Ed. Física expone en la reunión anual Red Actividad Física para las Américas*. Dirección de Comunicaciones, UCSH. Sitio Web: [http://ww3.ucsh.cl/sala\\_prensa/noticias\\_detalle/2393/1/director-ed-fisica-expone-en-la-reunion-anual-red-actividad-fisica-para-las-americas](http://ww3.ucsh.cl/sala_prensa/noticias_detalle/2393/1/director-ed-fisica-expone-en-la-reunion-anual-red-actividad-fisica-para-las-americas)
51. Universidad Católica Silva Henríquez (2017). *Nuestra Universidad; Proyecto Institucional*. Santiago, Chile. Sitio web: [http://ww3.ucsh.cl/nuestra\\_universidad/proyecto.html](http://ww3.ucsh.cl/nuestra_universidad/proyecto.html)
52. Universidad de Chile (2016). *La importancia del ejercicio físico en los estudiantes*. Universia Chile. Sitio Web: <http://noticias.universia.cl/cultura/noticia/2016/03/31/1137819/importancia-ejercicio-fisico-estudiantes.pdf>
53. Universidad Nacional del Nordeste. (2010). *Clase social y nivel socio-económico*. Facultad de Medicina. Cátedra de atención primaria de la salud, epidemiología e informática II. Sitio Web: <http://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/apps/Clase%20social%20y%20Nivel%20Socio%20-%20Econ%C3%B3mico.pdf>
54. Valenzuela, L. (2008). *Factores de Riesgo de la Salud en Estudiantes de pedagogía en Universidades Chilenas*. Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación; Universidad de las Palmas de Gran Canaria.